



L'ATELIER DES RÊVEURS

Commencer son cahier de rêves

- ★ **Soyez ambitieux, prenez un grand format**
Vous allez vous souvenir de plus en plus de vos rêves.
- ★ **Dès votre réveil, écrivez-le**
Consignez le plus de détails possible, et les sentiments pendant le rêve et au réveil.
- ★ **Notez la date**
et des infos sur le contexte et votre vie en ce moment.
- ★ **Donnez un titre à votre rêve**
Le premier qui vous vient.
- ★ **Pourquoi ne pas l'illustrer à votre façon ?**
Stimulez votre créativité !
- ★ **Laissez de la place**
avant de noter le rêve suivant. Vous serez surpris de la richesse qui émane de l'interprétation.

Et bienvenue au prochain atelier !

Toutes les dates : www.veronique-payovitch.com

Contact : 06.31.80.93.44