

## **Ceux qui rêvent le jour auront toujours l'avantage sur ceux qui rêvent la nuit**

**by Edgar Allan Poe**

Je me demande bien ce que veut dire Edgar Allan Poe par-là ? Pensait-il au bien-fait qu'il y a de rêvasser ...?

Rêvasser : laisser la pensée, l'imagination se perdre en des rêveries vagues,



changeantes...chimériques »

Il n'est toujours pas encore bien considéré de « rêvasser » et pourtant, c'est lorsque notre cerveau n'est plus accaparé par des stimuli extérieurs qu'il nous permet de forger notre identité et d'être imaginatifs.

Ou est-ce simplement qu'il lui semblait ne pas pouvoir exploiter de la même manière ses rêves nocturnes que ses rêveries ... Allez savoir !

Ce matin au sol en posture de yoga, mes yeux se sont fait embarquer par de magnifiques petits duvets blancs accrochés dans le bleu du ciel limpide magique.

Et si ce week-end vous preniez le temps de vous laisser emporter par un nuage qui passe et de rêver votre :

- maison des rêves
- job de rêves

- tenue de rêve
- vie de rêve
- amoureux (se) de rêve

Et pour qu'il puisse prendre « corps » lui donner la possibilité de prendre forme soit en posant des mots, en réalisant un collage voire un coloriage aux couleurs de l'instant ?

Quelque soit la réponse d'Allan, je vous souhaite un magnifique week-end, prenez soin de rêver, de rêvasser autant que possible en vous laissant porter par les bienfaits de cette forme de voyage.

Et ça c'est la Santé !

Besoin d'un coup de pouce pour retrouver vos rêves ? N'hésitez pas à me contacter [wendyg@vivaveg.ch](mailto:wendyg@vivaveg.ch)