

SOMMAIRE

Préface.....	9
AVANT-PROPOS	
Voyager (Une pratique visionnaire).....	11
PRÉLIMINAIRES	
Rêver (Le point de départ).....	17
1. CLARIFIER	
La voie sûre.....	25
2. VIBRER	
Au son du tambour.....	37
3. EXPLORER	
Le Monde d'en bas.....	47
4. SUBLIMER	
Le Monde d'en haut.....	63
5. RÉENCHANTER	
Le Monde du milieu.....	75
6. MIEUX VOYAGER	
Conseils d'ami.....	91
7. FUSIONNER	
Le lien aux esprits.....	113
8. DIÉTER	
Une quête visionnaire.....	125

ANNEXE

Narratif (Un voyage accompagné)	149
Remerciements	155
Bibliographie	157
À propos de l'auteur	161
En savoir plus	163
Index	165