

Corso intensivo di Sogno Lucido

Condotta da Laura Mura - P.IVA 04077780924
Lucid Dreaming Facilitator, certificata da Charlie Morley

Sabato 23 e 30 Settembre

Ore 10:00/17:00

Presso Stazione di Transito
Via Dante 60, Cagliari

Prezzo €100

L'eventuale supporto emotivo durante il corso è a cura
della psicologa e counselor Sara Serena Melis.

Sabato 23	PROGRAMMA
10:00/10:30	Iscrizioni
10:30/10:45	Benvenuto e premesse
10:45/11:15	Presentazioni
11:15/12:00	Introduzione al sogno lucido
12:00/12:10	Pausa
12:10/12:30	Le 4 attività base, in breve
12:30/12:50	Scelta dell'obiettivo a cui lavorare nel prossimo sogno lucido Esempi di sogni lucidi.
12:50/13:00	Domande
13:00/14:00	Pausa pranzo
14:00/15:00	Creazione del proprio programma di sogno
15:00/16:00	Ricordare i sogni, segnali onirici, test di realtà, tecnica della stranezza, DILD
16:00/16:10	Pausa
16:10/16:20	Affermazione ipnagogica per ricordare i sogni, MILD
16:20/16:35	Sonno preindustriale, insonnia?
16:35/16:45	Avviare un cerchio dei sogni
16:45/17:00	Domande, saluti

Sabato 30	PROGRAMMA
10:00/10:40	Condivisione delle esperienze della settimana
10:40/11:00	Fasi del sonno
11:00/11:20	Affermazioni ipnagogiche, tecnica WBTB
11:20/11:30	Tecnica WILD
11:30/11:50	Domande
11:50/12:00	Pausa
12:00/12:10	Tecnica SSILD
12:10/12:30	Dialogo su incubi, PTSD
12:30/13:00	Altre tecniche: Colombo, brividi, ballare, teatro, libri e film
13:00/14:00	Pausa pranzo
14:00/14:30	Mindfulness ipnagogica
14:30/14:40	Programmi di sogno nella tradizione tibetana
14:40/15:40	Riconoscere "l'ombra" Jungiana con l'esercizio della maschera
15:40/15:50	Feedback
15:50/16:00	Pausa
16:00/16:20	Tecnica tibetana "tonglen" del dare e ricevere
16:20/16:40	Consigli per dormire meglio
16:40/16:50	Domande
16:50/17:00	Consegna link dispense, saluti

Occorrente

- Materiale per prendere appunti
- Borraccia con acqua e pranzo (acquistabile anche in loco o nei dintorni)
- Per Sabato 30: tappetino da yoga/materassino (raccomandato, ma facoltativo)

Per Informazioni ed iscrizioni:

Laura Mura - 3294073223

laura.sognolucido@gmail.com - www.sognolucido.it