

Partecipa se vuoi imparare

- a **ricordare i sogni** e a tenerne traccia scrivendo nel tuo segreto *Diario dei sogni*
- a **sintetizzare** le azioni e le emozioni che rivestono l'aspetto manifesto del sogno e ricavarne l'essenziale
- **individuare** i tuoi simboli più frequenti
- **incubare** un sogno per chiedere aiuto alla sapienza dell'Inconscio e ottenere la presenza di *alleati*
- **implementare** le tue capacità di farti guidare da sogni, intuizioni e visioni attraverso l'esperienza collettiva di una notte passata con tutto il gruppo in un simbolico sacro Tempio di Asclepio, il dio greco della medicina, figlio di Apollo e Coronide. Lì, ad Epidauro nel Peloponneso i pazienti passavano la notte durante la quale potevano ricevere l'immagine del dio in sogno. I suoi sacerdoti avrebbero poi, interpretato e prescritto il trattamento necessario.

Tutto questo sarà favorito dalla conoscenza e sperimentazione delle **tecniche dei Senoi** per intervenire nei sogni, tecniche **dermoriflessologiche** per favorire la ricapitolazione onirica, tecniche **sciamaniche** per cercare contatti con gli **spiriti guida** che ti aiutano nei Sognare e utilizzare **elementi di lucidità** nei sogni

Nel sogno possiamo avere segnali anche di cose che non possiamo cambiare, ma che possiamo gestire meglio perché il radar del sogno ci mostra molte più cose del semplice evento.

Nella sua essenza il sogno è **la via maestra per creare cambiamenti**, piccoli o grandi, nella propria vita.

Occhio alla data di scadenza per lo sconto : anticipo entro il 1° ottobre

Richiedi o scarica dal sito la scheda di iscrizione

Maggiori dettagli e articoli collegati



www.ondesincroniche.it/

392.23.30.331 – 0187.670.602

“Onde Sincroniche”

Via Olmarello snc-19033 Castelnuovo Magra
(La Spezia)

Conscious Dreaming

Creative Dreaming

Il potere di guarigione dei sogni

Una notte nel tempio di Asclepio



Laboratorio di Dreamwork L. 4/2013

LA SPEZIA- Sarzana

17-18 ottobre

Tecniche rievocative, incubative, analitiche,
suggestive, dermoriflessologiche
e sciamaniche

*Sarzana (SP) - Centro Barontini
Via Ronzano 2*

con
Dott.ssa Anto Alba D'Angicco
Psicologia Olistica

Creative Dreaming

L'arte del **Sognare Creativamente** è un modo di essere pienamente in *questa realtà* mentre si mantiene un contatto costante con un'*altra realtà*, la *realtà-dietro-la-realtà* nelle pieghe della quale *la logica profonda che guida la nostra vita può essere rintracciata*.

Il **Dreamwork** è una pratica di lavoro con i sogni che si sposta dal campo degli obiettivi della Psicoterapia a quello legato all'evoluzione della persona in modo globale. Questa "pratica" è in grado di riportarci alla nostra più profonda saggezza interiore. E' un mezzo speciale per dare risposte alle nostre richieste di qual è il significato, l'obiettivo, il destino, la guarigione e la mortalità di ciò che siamo, e per connetterci al nostro sé. E' una disciplina, e come tutte le discipline, si padroneggia a vari livelli a seconda della pratica : ma qui la pratica ci viene incontro ogni notte e ogni giorno. Perché il sogno durante le ore di sonno è solo una piccola parte del "sognare" : che è molto di più. Come afferma Jung, la parola sogno include "esperienze da svegli di significative coincidenze quando sentiamo che stiamo ricevendo dall'universo una stretta di mano segreta o una gomitata o un occholino".

Secondo antiche popolazioni sciamaniche **niente di importante accade nella vita che non sia stato "prima" sognato**: quindi il sogno ci parla di cosa potrebbe manifestarsi in qualche modo nel futuro, è come una continua prova per eventi futuri



Non ci viene mai regalato un sogno senza che ci sia dato anche il potere per farlo diventare realtà [R. Bach]

A meno che non "**facciamo**" qualcosa con i nostri sogni, non sogniamo bene o non ricordiamo i nostri sogni : l'*io onirico* scopre che può fare delle azioni per trasferirli nella realtà quotidiana, ma sono le convinzioni limitanti del' *io conscio* che sottovalutano il potere di guarigione e di evoluzione che portano con sé i sogni. *I sogni hanno bisogno di azione o... si ritirano nell'Ufficio degli oggetti smarriti.*

In questo laboratorio utilizzeremo **varie tecniche** per comprendere e realizzare alcune potenzialità del *Dreamwork* e specificamente dell'**Active Dreaming**. Sicché, nel lavoro di gruppo o a coppie, avremo l'opportunità di iniziare o di implementare le capacità che rendono possibile la consapevolezza e la creatività dei sogni

Per prepararti al laboratorio, se normalmente ricordi poco i sogni, puoi allenarti in questo modo e avere almeno un sogno recente – o anche uno che si è ripetuto tanto tempo fa - da cui partire per esercitarti nel lavoro che faremo nel laboratorio:

- Stabilisci un intento per la notte
- Preparati a ricevere
- Sii gentile coi frammenti di sogno che hai afferrato
- Cambia posizione del letto prima di aprire gli occhi
- Presta attenzione alle coincidenze diurne : scoprirai che esse ci parlano come i simboli del tempo notturno dei sogni
- Scrivi tutto quello che hai visto, sentito, provato

