



YOGA DEL SOGNO: L'ARTE DI SOGNARE

Seminario di una giornata

Condotto da Riccardo Misto

Il seminario intende fornire tutte le informazioni sui principi e le tecniche che stanno alla base dello Yoga del Sogno e del cosiddetto Sogno Lucido. Verranno analizzate le teorie che prevedono la possibilità di controllare lo stato onirico per creare un ponte con lo stato di veglia e accrescere così consapevolezza, creatività e sviluppo spirituale. Partendo dagli insegnamenti tibetani e dalle pratiche sciamaniche fino alle più recenti scoperte della scienza, i partecipanti saranno in grado di pianificare tutta una serie di attività e tecniche specifiche per indurre gli stati onirici voluti, diventare consapevoli durante il sogno e infine modificarne l'andamento stesso.

Ad ogni partecipante verrà rilasciato un CD con tracce audio predisposte per favorire e potenziare gli stati che inducono il sogno creativo.

Argomenti

Lo stato onirico e gli stadi cerebrali
La natura del sogno
Il ricordo di sé
Le tecniche sciamaniche (Castaneda)
Lo Yoga tibetano del sogno
Tecniche ed esercizi preparatori
Le pratiche di base
Elementi essenziali per ottenere il sogno desiderato
Tecniche per ricordare i sogni
Il Sogno creativo: applicazioni pratiche
Le regole generali del Sogno Lucido
Le tecniche di LaBerge, Tholey, Hearne, Clerc
Applicazioni con dermoriflessologia
Guida al supporto applicativo CD audio

Costi: €80 (comprensive del CD audio per il Sogno Creativo)

Per chi ha già frequentato uno stage o seminario di Nada Yoga con Riccardo Misto: €70

Iscrizione: mail di conferma

Sedi: Padova e Roma

Orario: dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 18.00

Viene rilasciato attestato finale di partecipazione, che dà diritto allo sconto del 10% su successivi stages.

Si consiglia abbigliamento comodo (tuta, calzini, cuscino e coperta), chiavetta usb

E' fatto divieto di registrare o filmare.