

# NADA YOGA

M U S I C T H E R A P Y



YOGA DEL SOGNO  
L'ARTE DI SOGNARE  
*Principi e tecniche del sogno creativo*

## YOGA DEL SOGNO – L'ARTE DI SOGNARE

### Seminario di una giornata

on line

Condotta da Riccardo Misto  
Musicoterapeuta docente di Yoga del Suono e Canto Armonico

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 verranno rilasciate 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 files audio

**Quota di partecipazione** (comprensiva di dispense e files audio per il Sogno Creativo): **€ 80**

**€ 70** per i diplomati al Corso annuale di Formazione Nada Yoga.

**Orario:** 9.00- 13.00, 14.30-18.00

**Info e iscrizioni:** **3282074908**     [ricmisto@gmail.com](mailto:ricmisto@gmail.com)

Viene rilasciato **Attestato finale di partecipazione**

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