

Workshop di SOGNO LUCIDO

Con Laura Mura



Manuale
completo
incluso

Ceas
Nuoro



7 Giugno

9:45 - 17:30

**Monte Ortobene
Loc. Solotti
NUORO**



**a|ternatura**

Info e iscrizioni: ceasnuoro@gmail.com

PROGRAMMA

	●	9:45	accoglienza, premesse,
	●	10:15	presentazioni
introduzione al sogno lucido	●		
cenni di storia e scienza,	●	12:00	pausa
differenze con le OBE,	●	12:10	scelta dell'obiettivo del proprio
campi di applicazione	●	13:00	progetto di sogno lucido
pausa pranzo	●	14:30	pratica:
	●	15:30	creazione del proprio progetto
tecniche per favorire la lucidità:	●	16:00	fondamenti delle tecniche più
come ricordare i sogni, diario dei	●		avanzate: fasi del sonno, paralisi del
sogni, caccia ai segnali onirici, test di	●		sonno, sonno preindustriale,
sogno, tecnica WEIRD, tecnica	●		SleepFirstAid
dell'investigatore	●	16:45	pausa
	●	16:55	stabilizzare la lucidità
17:20	●		MILD, DILD/WILD, SSILD,
saluti	●		WBTB, risvegli multipli
link per scaricare il manuale			

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

ceasnuoro@gmail.com



Laura Mura

Mi sono avvicinata alla psicologia da interprete e traduttrice, avendo l'opportunità di assistere il Prof. Roger Solomon per più di 15 anni durante corsi, supervisioni, conferenze e sedute.

Ho tradotto anche la formazione offerta dal Prof. Onno Van Der Hart sulla Dissociazione Strutturale della Personalità, teoria da lui elaborata, insieme al metodo terapeutico basato su di essa.

Dopo anni di pratica del sogno lucido secondo l'approccio di Charlie Morley, che unisce la scienza occidentale alla tradizione spirituale tibetana; avendo constatato la straordinaria efficacia di questo metodo ancora pressoché sconosciuto in Italia, ho deciso di dedicare un anno a formarmi con lui per diventare facilitatrice di Sogno Lucido e contribuire alla diffusione di questo metodo.

Ho voluto dedicare un ulteriore anno ad approfondire le mie conoscenze sul trauma, sulla teoria polivagale applicata, sugli approcci somatici e sulla stimolazione bilaterale con Arielle Schwartz, Bessel Van der Kolk e il resto dei docenti del corso di formazione in EMDR Somatico offerto da The Embodiment Lab di New York.

sognolucido.it

[Facebook](#)

[Instagram](#)

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

ceasnuoro@gmail.com