



Lucid Dreaming Intensive

è un'esplorazione intensa e profonda di stati di veglia e sogno consapevole. A diversi livelli abbiamo familiarità con lo stato del sogno. Spendiamo circa un terzo della nostra vita dormendo e un sesto nei sogni. Sogniamo diverse volte ogni notte, ma pochi di noi ne fanno un uso costruttivo. Un sogno lucido è un sogno in cui il sognatore è consapevole di sognare e questa è

un'abilità che possiamo apprendere. Il mondo dei sogni offre un ricco arazzo di esperienze, conoscenze, creatività e opportunità di crescita personale. Al suo interno, ci imbattiamo in situazioni in cui siamo in grado di sfidare le nostre paure e credenze e le nostre convinzioni limitanti. Possiamo trovare comprensioni profonde e soluzioni creative ai problemi quotidiani. Possiamo anche imparare a guarire noi stessi da disturbi emotivi e fisici, imparare ad amare, trovare compassione e gentilezza per noi stessi e gli altri. Possiamo anche divertirci mentre eseguiamo azioni fisicamente impossibili, come volare, respirare sott'acqua o avventurarci nello spazio profondo. Questo intenso programma utilizza speciali esercizi audio-guidati con la tecnologia del Monroe Institute, e potenti tecniche di mindfulness per guidare il partecipante in stati di coscienza dai quali può consapevolmente interagire con lo stato del sogno. È un corso fondamentale di esplorazione delle potenzialità umane.

Questo corso residenziale viene organizzato, presso strutture selezionate in Italia per il loro contesto qualitativo ed energetico. Dalla campagna veneta, alle colline toscane, ai colli friulani e alle masserie in Puglia. Sono luoghi armoniosi, immersi nel verde e nella quiete, con qualità del cibo e dell'accoglienza, dove potrai concederti una pausa di benessere e di riflessione. Un'esplorazione nuova e incredibile. Un lavoro interiore di scoperta e pianificazione del tuo futuro: psico-fisico, professionale, emozionale e spirituale.



Gli obiettivi raggiungibili:



- Diventare consapevoli e interagire con lo stato del sogno
- Sviluppare la pratica ottimale per il sogno lucido
- Rimozione e rilascio di paure e credenze limitanti
- Guarigione fisica ed emotiva
- Creare attraverso il proprio potere creativo simulazioni di realtà dove testare progetti di vita alternativi.
- Ottenere una visione diversa e più ampia della realtà
- Accedere in modo facilitato ad esperienze fisiche impossibili quali volare, respirare sott'acqua, fluttuare nel cosmo

Quote e iscrizioni: la quota è di € 1200,00. Comprende la partecipazione al corso.

Pre-iscrizione obbligatoria con acconto di € 400,00.

Sconti e riduzioni:

- € 100,00 di sconto ai **Soci Sostenitori(*)** del Monroe Institute Italia
- € 100,00 per le iscrizioni con almeno **3 mesi di anticipo** sulla data di inizio corso
- € 50,00 di sconto per **l'iscrizione in due** o più persone assieme (da segnalare all'iscrizione)

Inizio e fine corso: si arriva entro le 17.00 del primo giorno e si riparte dopo la colazione dell'ultimo giorno.

Riserva ora il tuo posto a questa magnifica esperienza!

Lucid Dreaming Intensive – Alcune note introduttive

A diversi livelli, siamo tutti familiari con lo stato del sogno. Gli studi dimostrano che spendiamo circa un terzo della nostra vita dormendo, e un sesto di questo tempo viene impegnato nei sogni. Sogniamo diverse volte ogni notte, ma pochi di noi fanno un uso costruttivo di questo portale mentale naturale. Il mondo dei sogni offre un ricco arazzo di esperienze, conoscenze, creatività e opportunità di crescita personale. Al suo interno, ci imbattiamo in situazioni in cui siamo in grado di sfidare le nostre paure e credenze e sistemi di convinzioni limitanti. Possiamo trovare vene creative e comprensioni profonde; siamo in grado di trovare soluzioni creative ai problemi quotidiani. Possiamo anche imparare a guarire noi stessi da disturbi emotivi e fisici, imparare ad amare, trovare compassione e gentilezza per noi stessi e gli altri. Possiamo anche divertirci grandemente mentre eseguiamo azioni fisicamente impossibili, come volare da soli nell'aria, respirare sott'acqua o avventurarci nello spazio profondo.



Un sogno lucido è un sogno in cui il sognatore è consapevole di sognare. Fare sogni lucidi (essere un onironauta) è un'abilità che si può apprendere; la capacità di sognare coscientemente è tanto un'abilità quanto un talento. Durante questo programma, imparerai una varietà di tecniche e farai esperienza di diversi scenari progettati per massimizzare il tuo apprendimento e il tuo potenziale di sognatore cosciente. Oltre a diventare lucido nello stato dei sogni, imparerai anche strumenti per controllare volontariamente l'ambiente dei sogni.

Utilizzeremo tecniche di consapevolezza, di mindfulness, di attenzione focalizzata come base per la formazione sui sogni lucidi. Aumentando la nostra coscienza “auto-consapevole” nel nostro attuale stato di coscienza, possiamo iniziare a spostare questa “auto-consapevolezza” in altri stati di coscienza (sogno e sonno). Oltre agli strumenti classici di meditazione, utilizzeremo la tecnologia di audio-guidata Hemi-Sync® e SAM™. Queste tecnologie audio forniranno in modo semplice e non invasivo, un ambiente rilassante e meditativo per favorire l'accesso a stati di coscienza dove è possibile apprendere le tecniche e fare pratica del sogno lucido.

Spezzoni di testi estratti da esercizi del corso

.....
...Guarda il pannello di controllo. Ci sono interruttori e schermi. È possibile utilizzare alcune di queste schermate per pianificare gli ambienti e gli scenari dei sogni. Nei tuoi sogni puoi sempre andare in questo centro di controllo del sogno lucido LDCC e impostare maggiore chiarezza o programmare o creare scenari del sogno. Sei libero di programmare la tua realtà e tempo del sogno.



.....
...Vedi una luce davanti a te. Questa è la fonte della tua coscienza. Su entrambi i lati della luce, vedi i tuoi veri genitori; L'energia maschile e femminile ciò che ha dato origine alla tua coscienza. E al centro la loro energia si unisce, entra in questo campo di energia luminosa Vai lì adesso, senti la loro energia.

.....
...Muoviti nel tuo corpo attraverso tutte sue le parti, nei suoi diversi sistemi ed organi come se ti muovessi fra le stanze di una casa. Nota come si vedano diverse energie.

L'Istituto Monroe e i suoi programmi non sono progettati per dare risposte pre-impostate. In realtà, è nostro sincero desiderio che coloro che frequentino i corsi ci lascino con una nuova e infinita serie di domande, e che gli strumenti che noi forniamo possano metterli in grado di trovare le proprie risposte.

Per qualsiasi domanda sul corso, non esitare a contattarci. Saremo felici di ascoltarti.