



# TANULJ AZ ÁLMAIDTÓL!

## AZ ÁLMOK ÉS A MÓDOSULT TUDATÁLLAPOTOK KREATÍV VILÁGA ÉS ÖNISMERETI DIMENZIÓI

Helyszín: LURDY HÁZ, 1097 Budapest, Könyves Kálmán krt. 12-14. (I. em.)

[WWW.NYITOTTUDAT.HU](http://WWW.NYITOTTUDAT.HU) / [WWW.SZINTEZIS.INFO.HU](http://WWW.SZINTEZIS.INFO.HU)

**2017. NOVEMBER 19. VASÁRNAS**

09.50- 10.00 h / programismertetés (10')

10.00- 11.20 h / megnyitó, előadás (80')



**PAULINYI TAMÁS** a Szintézis Szabadegyetem szakmai igazgatója  
A módosult tudatállapotok és a tudatos álmok szerepe az önfejlesztésben  
benne: Vezetett mandala-meditáció

11.20- 11.40 h / szünet (20') / gyakorlatokkal

11.40- 12.40 h / előadás (60')



**SZENDI GÁBOR** pszichológus, író  
A módosult tudatállapotok és az álmok jelentősége a pszichológiában

12.40- 13.40 h / ebédszünet (60') / benne:  
agytréner programok, pszi-felmérő tesztek, vitalitásmérés, virtuális valóság bemutatók



13.40- 15.00 h / kerekasztal-beszélgetés (80')

Álom, meditáció, kreativitás  
**PROF. DR. FRECSKA EDE** pszichiáter / **DR. GRANDPIERRE ATTILA** tudatkutató,  
előadóművész / **NÓGRÁDI CSILLA** pszichológus, álmokutató /  
moderátor: **PAULINYI TAMÁS** író, pszi-kutató



15.00- 15.20 h / szünet (20') / gyakorlatokkal

15.20- 16.30 h / előadás és meditációs gyakorlat (70')



**PAULINYI TAMÁS** / **NÓGRÁDI CSILLA**  
Belső utazások a tudattalan és a félálom világába  
benne: Vezetett dobmeditáció "saját élmény" kiértékeléssel

16.30- 16.50 h / szünet (20') / gyakorlatokkal

16.50- 18.00 h / támogatói nyereményjáték (10') / összefoglaló előadás (60')



**PAULINYI TAMÁS**  
Összegzés az álmoprogramozás és a tudatos álmok alaptechnikáiról  
benne: Közös zárómeditáció

18.00- 18.05 h / elköszönés (5')

Jegyek elővételben 50%-os kedvezménnyel:  
normál jegy 9.980 Ft / páros jegy 14.980 Ft

**[WWW.NYITOTTUDAT.HU](http://WWW.NYITOTTUDAT.HU)**