



PAULINYI TAMÁS író, pszi-kutató

ÉBER TUDAT – ÁLOM TUDAT kurzusának órarendje

2016. január 24. / IBS-OC

Dátum: Január 24. Vasárnap	
Tematika: ÉBER TUDAT – ÁLOM TUDAT <u>Utazás az álmok világában – Álomprogramozás és a tudatos álom technikái</u> Egynapos elméleti és gyakorlati kurzus	
10.00	Témafelvezetés: 10'
10.10 – 11.20	Bevezető előadás: 70' <u>Álomidő; – álméletünk és pszichénk teljessége</u> Az álmok a hagyományok, a pszichológia, az alternatív lélektan és a pszi-kutatás tükrében Pszi észleletek és testen kívüli élmények az álom téridőn túli dimenzióiban Válaszadás hallgatói kérdésekre (15')
11.20	<i>s z ü n e t</i>
11.40 – 12.40	Előadás-gyakorlat: 60' <u>Az álmok kútja; – mandalameditáció</u> Vezetett relaxációs utazás az álmok világába imaginációs gyakorlatokkal; – spirituális elmélyülés mandala- és mantrameditációval Élménymegosztás, válaszadás hallgatói kérdésekre (10')
12.40	<i>s z ü n e t</i>
13.00 – 14.00	Előadás-gyakorlat: 60' <u>Álmodj tudatosan!; – álmokkontroll és álomprogramozás</u> A tudatos álom jelentősége és technikái, a tudatos álom, mint önismereti módszer Álomprogramozás és álomértelmezés Válaszadás hallgatói kérdésekre (10')
14.00	<i>E b é d s z ü n e t</i> <i>(opcionális műszeres relaxációs és intuíciós gyakorlatok)</i>
14.50 – 16.10	Előadás-gyakorlat: 80' <u>Belső utazás a lélek „álomfogóihoz”</u> Álomemlékek keresése és újraélése belső feldolgozással Álomprogramozás közös mélyutazással (dob-relaxációs gyakorlat transzlélgzéssel) A napi élmények megosztása közös kiértékelése (30')
16.10	<i>s z ü n e t</i>
16.30 – 18.00	Előadás-gyakorlat: 90' <u>Álomszínház – Dr. Parádi József</u> pszichoterapeuta vezetésével Az Álomszínház társulata a kurzus látogatóinak álmait jeleníti meg, playback színházi eszközökkel és kiértékeléssel

Figyelem!

A gyakorlatokhoz a következőket kérjük a kurzusra hozni:
polifoam, takaró, kispárna vagy fejtámasz, ásványvíz vagy tea, (ha van:) dob és csörgő.
A kurzusra kényelmes ruhában érdemes jönni, közben pedig a diétás, könnyű étkezés javasolt!

A gyakorlatokon való részvétel pszichiátriai kezelés alatt állók, vagy súlyos szívbetegek részére nem ajánlott!

A tanfolyam elvégzéséről oklevelet adunk!

www.szintezis.info.hu