



**PAULINYI TAMÁS író, pszi-kutató**

**ÉBER TUDAT – ÁLOM TUDAT kurzusának órarendje**

**2016. január 24. / IBS-OC Residence Hall**

<b>Dátum:</b>	<b>Január 24. Vasárnap</b>
<b>Tematika:</b>	<b>ÉBER TUDAT – ÁLOM TUDAT</b> <b><u>Utazás az álmok világában – Álomprogramozás és a tudatos álom technikái</u></b> <b>Egynapos elméleti és gyakorlati kurzus</b>
<b>10.00</b>	<b>Témafelvezetés: 10'</b>
<b>10.10 – 11.20</b>	<b>Bevezető előadás: 70' <u>Álomidő; – álméletünk és pszichénk teljessége</u></b> 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
	<b>Válaszadás hallgatói kérdésekre (15')</b>
<i>11.20</i>	<i>s z ü n e t</i>
<b>11.40 – 12.40</b>	<b>Előadás-gyakorlat: 60' <u>Az álmok kútja; – mandalameditáció</u></b> Vezetett relaxációs utazás az álmok világába imaginációs gyakorlatokkal; – spirituális elmélyülés mandala- és mantrameditációval
	<b>Élménymegosztás, válaszadás hallgatói kérdésekre (10')</b>
<i>12.40</i>	<i>s z ü n e t</i>
<b>13.00 – 14.00</b>	<b>Előadás-gyakorlat: 60' <u>Álmodj tudatosan!; – álmokkontroll és álomprogramozás</u></b> A tudatos álom jelentősége és technikái, a tudatos álom, mint önismereti módszer Álomprogramozás és álmértelmezés
	<b>Válaszadás hallgatói kérdésekre (15')</b>
<i>14.00</i>	<i>E b é d s z ü n e t</i> <i>(opcionális műszeres relaxációs és intuíciós gyakorlatok)</i>
<b>14.40 – 16.10</b>	<b>Előadás-gyakorlat: 90' <u>Belső utazás a lélek „álmofogóihoz”</u></b> Álomemlékek keresése és újraélése belső feldolgozással Álomprogramozás közös mélyutazással (dob-relaxációs gyakorlat transzlégzéssel)
	<b>Az élmények megosztása közös kiértékelése (40')</b> <i>Nógrádi Csilla pszichológus és Fucskó Ibolya szimbológus szakértői közreműködésével</i>
<i>16.10</i>	<i>s z ü n e t</i>
<b>16.30 – 18.00</b>	<b>Előadás-gyakorlat: 90' <u>Álomszínház – Dr. Parádi József</u> pszichoterapeuta vezetésével</b> 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 szívbetegék részére nem ajánlott!*

**A tanfolyam elvégzéséről oklevelet adunk!**

**www.szintezis.info.hu**