Centro studi “Studio di via dell’Orto”
via dell’Orto, 4 22012 Cernobbio/Como
www.studioviadellorto.com
info@studioviadellorto.com

SONNO, SOGNO, INSONNIA

Giovedì 9 febbraio 2012 h.21.15

Esperienza di rilassamento e visualizzazioni

Imparare a rilassarsi per facilitare il riposo e il sonno, rilassare il corpo per rilassare anche la mente: esperienza pratica guidata Seminario e laboratorio

Giovedì 23 febbraio 2012 h.21.15

Sonno sogno e insonnia

Un terzo della nostra vita è occupato dal sonno.

Una parte straordinariamente importante della nostra esistenza. Al sonno e al sogno gli antichi, non a caso, guardavano come a degli Dei. Durante il sonno ci rigeneriamo sia fisicamente che emotivamente, rinnoviamo giorno dopo giorno la nostra unità. E chi non dorme? Presentiamo gli elementi fondamentali del riposo notturno e del suo antagonista: l’insonnia. E attraverso le immagini del sogno scopriamo gli aspetti simbolici di Morfeo e Nyx.

Serate fruibili anche separatamente
Richiesta la prenotazione tel 3478707457
Presso lo Studio di via dell’Orto, via dell’Orto 4, Cernobbio.
dott.ssa Laura D’Onofrio, dott.ssa Silvia Ostini