

o
n
i
r
i
a

DESCRIPCIÓN

Encuentros ONIRIA es una propuesta práctica y vivencial en formato grupal para adentrarse en el mundo de los **sueños** y ampliar el nivel de conciencia sobre los mensajes oníricos y sus conexiones con la vida cotidiana.

El planteamiento es apto para cualquier persona con inquietudes oníricas y de autoconocimiento personal.

¿Te gustaría poder recordar más lo que sueñas?, ¿tienes sueños recurrentes?, ¿se repiten personajes, escenas o sensaciones en tus sueños?, ¿desconoces qué relación hay entre el estado onírico y el estado de vigilia?, ¿te interesa el trabajo de crecimiento personal?, ¿te motiva indagar más en los mensajes del inconsciente?

Si quieres adentrarte en el mundo de los sueños, tus sueños, ¡adelante, este es tu espacio!

CONTENIDOS

Los contenidos de partida están basados en experiencias grupales de trabajo onírico, así como en planteamientos de expertos/as en la materia.

- ⇒ Orientaciones para invocar y recordar sueños
- ⇒ Orientaciones para la recogida de información, relato y expresión
- ⇒ Técnicas y recursos variados para el trabajo con sueños
 - } Técnica relámpago y reentrada
 - } Modelo gestáltico proyectivo y de psicodrama
 - } Imaginación activa
 - } Proyecciones mediante recursos creativos y de artes expresivas

METODOLOGIA

El **enfoque metodológico** es principalmente **práctico, experiencial y vivencial** a través del compartir **en grupo** mediante propuestas que permiten la conexión y ampliación del nivel de conciencia, con aportaciones teóricas que facilitan la comprensión.

FACILITADORA

Itziar Gondar, Terapeuta Gestalt y facilitadora de procesos a nivel individual y grupal.

Formación diversa a nivel psicoterapéutico y en el ámbito social, así como en metodologías basadas en las artes expresivas.



www.itziarcgondar.com
IG: @itziar.gondar

Inscripciones

itziargondar@gmail.com
(+34) 660 940 145

CONDICIONES

- └ *Fechas:* A concretar (publicación por Instagram o consultándome)
- └ Participación regular o puntual
- └ Aportación variable a partir de 10€/h
- └ *Lugar:* Eje Estudio, C/ Sant Elies nº11, Bajos 99, 08006 Barcelona