

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**

