

ESSENZASARDEGNA  
RESIDENZE TIPICHE NEL PARCO TEPILORA

# IL POTERE CURATIVO DEL SONNO E DEI SOGNI

Workshop residenziale con

# FLORIAN DIVI

21 / 22 Giugno

Informazioni e iscrizioni:  
Valeria: +39 389 1311096



SABATO 21 GIUGNO

- 10:00 > BENVENUTO - INTRODUZIONE E  
10:30 < DEFINIZIONE DELLE INTENZIONI
- GIOCARRE CON LA SINCRONICITÀ:  
LE CARTE DELLE COINCIDENZE > 11:00  
SOGNO LUCIDO CON UN PIANO:  
COME CREARE UN INTENZIONE PER  
ENTRARE CONSAPEVOLMENTE NEGLI  
12:30 PRANZO < STATI ONIRICI
- 3:00 < 2:30  
3:00 < CERCHIO DEI PROTETTORI:  
UN'ANTICA PRATICA DI VISUALIZ-  
ZAZIONE CHE FAVORISCE IL SON-  
NO RISTORATORE
- PRONTO SOCCORSO DEL SONNO  
DORMIRE BENE PER SOGNARE BENE
- 5:30 > 4:30  
DOMANDE, RIEPILOGO,  
PROSPETTIVE PER L'INDOMANI,  
COMPITI PER LA NOTTE (WBTB) LIGHTNING DREAMWORK PROCESS  
GUIDA A UNA CONDIVISIONE DEI  
SOGNI BREVE E DIVERTENTE  
E AD AGIRE IN BASE AD ESSI
- 6:00 CENA <
- > 7:30  
NON LINEAR MOVEMENT
- 5:00 < PRATICA DI RILASCIO SOMATICO
- WAKE BACK TO BED\*  
IL BIGLIETTO D'ORO PER I SOGNI  
LUCIDI (\*PRATICA NOTTURNA  
FACOLTATIVA)

## DOMENICA 22 GIUGNO

11:00  
SOGNARE NELL'ANTICA GRECIA  
I TEMPLI CURATIVI  
DEL DIO ASCLEPIO

> 10:00  
< CERCHI DI CONDIVISIONE  
DEI SOGNI (PROCESSO DI  
LIGHTNING DREAMWORK)

12:30 PRANZO

> 11:30  
< DREAM TRACKING & DREAM  
RE-ENTRY: TORNARE IN SOGNO  
PER RACCOGLIERE INTUZIONI PER  
SÉ STESSI E GLI ALTRI

3:00  
DREAM DECODING DRAWING  
(DISEGNO DI DECODIFICA DEI SOGNI)  
UN APPROCCIO VISIVO PER SBLOC-  
CARE LE INFORMAZIONI DEL SUB-  
CONSCIO E COLTIVARE LA CONSA-  
PEVOLEZZA INTERIORE

> 2:00  
< VIAGGIO SCIAMANICO  
OLTRE I CONFINI DEL TEMPO

> 4:30  
< COME CONTINUARE;  
CERCHIO DI CHIUSURA E  
ARRIVEDERCI!





Mi chiamo Florian Divi e vivo in Austria.

Sono un facilitatore di Mindfulness del Sonno e del Sogno, ho studiato Belle Arti all'Università delle Arti Applicate a Vienna e pittura tradizionale Giapponese all'Università delle Arti di Tokyo).

Pratico da oltre 20 anni diverse arti del movimento e guido sessioni di Movimento Non Lineare per il rilascio somatico delle tensioni emotive e sintomi traumatici.

Mi sono formato con l'esperto di sonno e sogni Charlie Morley e collaboro da diversi anni ai suoi workshop su questi temi.

Ho studiato le pratiche di sogno attivo insegnate da Robert Moss e appreso diverse vie di crescita e guarigione del proprio lato oscuro con maestri spirituali della cultura tibetana e di diverse popolazioni indigene.

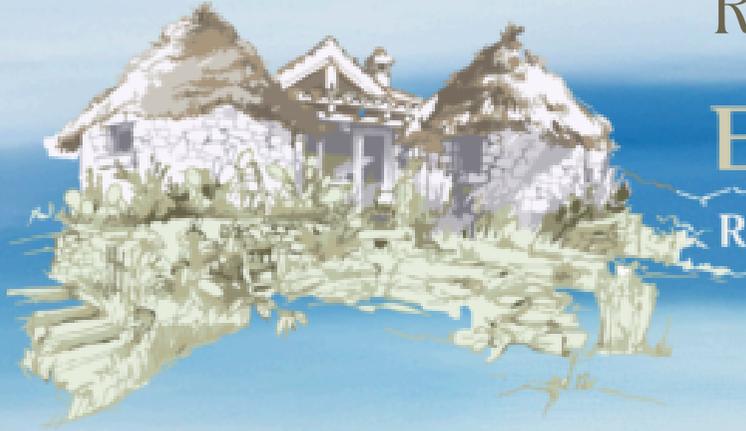
Unendo la visione filosofica orientale e quella occidentale ho sviluppato un personale metodo di decodifica dei sogni attraverso il disegno.

Ho creato il progetto senza scopo di lucro SleepFirstAid per aiutare le persone di tutto il mondo a risolvere i problemi del sonno.

Parte della mia missione è anche restituire al mondo occidentale la cultura del sognare.

Join us at the only UNESCO  
Reserve in Sardinia

**ESSENZASARDEGNA**  
RESIDENZE TIPICHE NEL PARCO TEPILORA

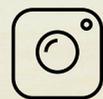


Località Cuccu Ezzu, Torpé  
Valeria: +39 389 1311096

[info@essenzasardegna.com](mailto:info@essenzasardegna.com)  
[essenzasardegna.com](http://essenzasardegna.com)



FLORIAN DIVI



[SleepFirstAid](#) - [Dream Decoding Art](#)