

## Incontri di gruppo sul sogno

Pratiche di Immaginazione attiva, Drammatizzazione, Incubazione,  
Narrazione e Lettura dei sogni

In tutte le culture l'uomo ha attinto alla saggezza trasmessa dai sogni. Gli antichi Greci si recavano a dormire presso un Asclepeion (un tempio di guarigione), per ricevere una cura durante il sonno; ritenevano che attraverso il sogno un dio potesse fare loro visita per portare messaggi. Il sogno è un'occasione di apprendimento; non sono rari i racconti di sogni che hanno aperto la strada a rivelazioni, nuove intuizioni e scoperte: il sogno di Giacobbe e quello di Cartesio, tra i più noti. Attraverso la pratica del sognare possiamo attingere alla sorgente creativa per individuare soluzioni e risposte ai nostri problemi.

Gli incontri si svolgono in piccoli gruppi e si rivolgono a persone interessate a usare il sogno come porta di accesso alla conoscenza di sé. La condivisione e il lavoro in gruppo amplificano la capacità di comprensione del pensiero simbolico, necessaria per cogliere il messaggio dei sogni. Durante gli incontri verranno proposte tecniche tradizionali e non per attivare la capacità di sognare e lavorare sui sogni.

**Il gruppo è tenuto da Nicoletta Freti. Inizia in Ottobre. Gli incontri si tengono il Lunedì dalle 18,30 alle 20,00, ogni 15 giorni. Gli incontri forniscono crediti per il corso di Counseling. E' possibile partecipare a un primo incontro di prova gratuito.**

Per informazioni e iscrizioni: [segreteria@diacounseling.it](mailto:segreteria@diacounseling.it) - Tel. 349 3162413

NICOLETTA FRETI - E' Counselor Trainer iscritta all'Assocounseling. E' responsabile didattico e docente della Scuola di Cura di Sé di Bergamo. Svolge attività artistica, didattica e di counseling. Ha insegnato presso le Accademie di Belle arti di Bari, di Palermo e di Bergamo. Ha conseguito un Master biennale in *Culture simboliche per le professioni dell'arte, della terapia e della cura* presso l'Università Bicocca di Milano. Ha conseguito un diploma di Counseling presso la Scuola superiore di Nonterapia (CH). E' diplomata in Pittura (Accademia di Belle Arti di Bergamo). Ha pubblicato per l'Editore Lubrina: *Il respiro dell'arte. Il processo creativo nella ricerca di Sé* (2014). *L'immaginazione come pelle* (2015).