

Alain Allard

5Rhythms® Teacher



ist 5Rhythmenlehrer, Künstler und seit 16 Jahren Psychotherapeut. Er arbeitet in verschiedenen Zusammenhängen, u.a. als Trainer in der Berufs-, Bewährungs- und Drogenberatung, die 5 Rhythmen unterrichtet er wöchentlich und in Workshops auf lokaler und internationaler Ebene. Sein früherer Beruf im Bauwesen und das langjährige Aikido-Studium bilden die Grundlage für die Klarheit und disziplinierte Art seines Unterrichtens. Alain ist Co-Leiter von 'Moves into Consciousness' und ein Kollege von Andrea Juhan (5Rhythmen Zentrum für Therapeutische Studien, Kalifornien USA)

Alain hat über die letzten 17 Jahre in 20 verschiedenen Ländern mit den 5Rhythmen gearbeitet. Er ist ein humorvoller Lehrer, der von Gabrielle Roth autorisiert ist, die Waves, Heartbeat und Mirror Level dieser Arbeit zu unterrichten, und er ist Fachbereichs-Trainer der 5RCTS.

"Alain Allard bringt eine einzigartige Weisheit in seine Art des Unterrichtens ein. Mit seiner Kompetenz in Psychologie, kombiniert mit der Klarheit der Reife und tiefem Mitgefühl schafft er ein vertrauenswürdiges Feld, in dem sich der Tanz der menschlichen Erfahrung entfalten kann. Jeder, der das Glück hat, den Weg zu einem seiner Kurse zu finden, wird sich in guten Händen befinden."

Andrea Juhan Ph.D., Leiterin 5RCTS, Kalifornien, USA.

is a movement teacher, performer and UKCP registered psychotherapist.

He works in a variety of contexts; consultant trainer in the Careers, Probation and Drugs Services, 5 Rhythms classes and workshops, facilitator of ongoing support groups, and teacher of workshops to individuals, groups, and institutions internationally. His earlier career in the building trade and his long study and practice of Aikido provide the clarity and disciplined grounding of his teaching and practice.

Alain has worked with the 5Rhythms over the last 17 years in 20 different countries. He is a gifted humorous teacher accredited by Gabrielle Roth to teach the Waves, Heartbeat and Mirrors level maps of this work and a Faculty Trainer for the 5RCTS. You are welcome.

"Alain Allard brings a unique wisdom to his teaching of the 5Rhythms. With his expertise in psychology, in combination with the clarity of maturity, and deep compassion he creates a trustworthy field for the dance of human experience to unfold. Anyone fortunate enough to find their way to one of his courses will be in good hands."

Andrea Juhan Ph.D. The Moving Center School Core Faculty, USA.

Infos & Anmeldung

Dances of Ecstasy, 29.-31. Januar

Offener Abend, Freitag 29. Januar: 20,- Euro
Workshop, Fr.-So. 29.-31. Januar: 180,- Euro
Bei Anmeldung bis zum 22. Dez. 09: 160,- Euro
(Bei Buchung aller drei Seminare bis spätestens zum 31. Jan 10: 140,- Euro)

Heartbeat 2 - Der Weg zum Mitgefühl, 14.-16. Mai

Offener Abend, Freitag 14. Mai: 20,- Euro
Workshop, Fr.-So. 14.-16. Mai: 200,- Euro
Bei Anmeldung bis zum 19. April 10: 180,- Euro
(Bei Buchung aller drei Seminare bis spätestens zum 31. Jan 10: 160,- Euro)

Heartbeat & Open Floor, 01.-04. Juli

Workshop, Do.-So. 01.-04. Juli: 300,- Euro
Bei Anmeldung bis zum 02. Juni 10: 280,- Euro
(Bei Buchung aller drei Seminare bis spätestens zum 31. Jan 10: 260,- Euro)

Unterrichtssprache: englisch, Übersetzung bei Bedarf.

Ort: Tajet-Garden, Alteburger Str. 250, 50968 Köln

Booking Information

Dances of Ecstasy, January 29.-31.

Open Evening, Friday January 29.: 20,- Euro
Workshop, Fri-Sun. January 29.-31.: 180,- Euro
Booked before December 22. 2009: 160,- Euro
(By Booking all 3 Workshops at least on January 31. 2010: 140,- Euro)

Heartbeat 2 - The Road to Compassion, May 14.-16.

Open Evening, Friday May 14.: 20,- Euro
Workshop, Fri-Sun. May 14.-16.: 200,- Euro
Booked before April 19. 2010: 180,- Euro
(By Booking all 3 Workshops at least on January 31. 2010: 160,- Euro)

Heartbeat & Open Floor, July 01.-04.

Workshop, Thur.-Sun. 01.-04. July: 300,- Euro
Booked before June 02. 2010: 280,- Euro
(By Booking all 3 Workshops at least on January 31. 2010: 260,- Euro)

Place: Tajet-Garden, Alteburger Str. 250, 50968 Cologne (Köln)

Contact: Julia Knezevic - julia@moving-waves.de - Fon: +49-2205-897127

www.Moving-Waves.de



5 Rhythms®

with Alain Allard

Cologne 2010
Germany

29.-31. January
Dances of Ecstasy

14.-16. May
Heartbeat 2

01.-04. July
Heartbeat &
Open Floor

29.-31. January

Dances of Ecstasy

5Rhythms® Intensive-Weekend

🇩🇪 Dieses 5Rhythmen Intensiv-Wochenende bietet für erfahrene wie für selbsterklärte Nicht-Tänzer die Gelegenheit, den Reichtum an Kreativität, Intelligenz und Leidenschaft, der in unseren Körpern wohnt, zu befreien und wieder aufzufrischen.

Die Landkarten der 5Rhythmen weisen jedem, unabhängig von Alter und Erfahrung, als aktive Meditations-Übung, mit klarer und dynamischer Struktur, einen Weg, sich als empfindsames Wesen in einer wunderbaren, lebendigen und faszinierenden Welt zu erkennen. Wir tanzen uns in die Balance zurück und verbinden uns wieder mit dem essentiellen Selbst, das unter den scheinbar eintönigen Anforderungen der täglichen Routine begraben liegt. Im Tanz finden wir die Kraft des Atems, Gemeinschaft, Klarheit, Gesundheit und Freiheit wieder und verbinden uns mit der magischen wie mit der profanen Seite des Lebens. Wir fokussieren genau und reinigen uns durch den Schweiß unserer Präsenz.



🇬🇧 This weekend intensive in the 5Rhythms is an opportunity both for experienced dancers and non dancers alike to release and refresh the abundant creativity, intelligence and passion that lives in our bodies.

We dance ourselves back into balance and so reconnect to the essential self buried in the seemingly drab demands of daily routine. This is active meditation practise. We focus deeply and we cleanse ourselves through the sweat of our presence.

The maps of the 5 rhythms when laid out by well trained and experienced teachers provide a clear and dynamic structure to guide each person, regardless of age or experience to remember themselves as sentient beings in a beautiful, vibrant and fascinating world. To dance is to find again the power of breath, community, clarity, health and freedom so reconnecting to the vibrancy of both the magic and the mundane of life itself.

14.-16. May

Heartbeat 2

The Road to Compassion

🇩🇪 Der Weg zum Mitgefühl.

„Heartbeat“ ist fortgeschrittener 5Rhythmen-Bereich.

“Heartbeat 2 – Der Weg zum Mitgefühl“ erschließt sich diese Arbeit in dem Wissen, dass alles ein Tanz ist. Es gibt nur eine Gewissheit: alles bewegt sich weiter. Über dieses Verständnis erlangen wir Zugang zum Feld der Einheit, in dem wir erkennen wie groß, wie klein und wie verbunden wir alle sind. Unser Tanz wird ein Geschenk, eine Meditation und ein Gebet. In diesem Workshop reisen wir weiter, um aus dem Unbewussten unserer Herzen zu erwachen, unsere Lebens-Kraft zu finden und diese Vitalität in kreativen Ausdruck zu transformieren. Wir werden Eins in dieser Transformation und sind in Kontakt mit der Einheit von Spirit.

(Vorkenntnisse: 30 Waves Stunden.)



🇬🇧 Heartbeat is advanced 5 Rhythms practice.

“Heartbeat 2 – The Road to Compassion“ develops this practice in the knowledge that it is all a dance. The only certainty is that everything keeps moving. It is this understanding that provides the gateway to the Unified Field where we find how huge, how small and how connected we all are. Our dance becomes an offering, a meditation and a prayer. This workshop continues the journey of awakening the unconsciousness of our own hearts so that we can find the power of our own life force and transform this vitality into creative expression. In this transformation we become inclusive and in touch with the Oneness of Spirit.

(Pre-requisites: 30 Waves hours.)

01.-04. July

Heartbeat & Open Floor

5 Rhythms® in Process

🇩🇪 Unsere Knochen, unser Atem und unsere Muskeln tragen unsere Geschichte, Sehnsüchte, Bedürfnisse, Ängste und unser Potential.

Sie sind lebendig, geben unserem Inneren eine Gestalt und entwickeln unsere Identität. Mit diesen vielen Schichten bewegen wir uns, wenn wir die 5Rhythmen tanzen, immer wieder dehnen wir uns über unseren separierten Sinn des Selbst und unsere persönliche Lebensgeschichte hinaus aus, hin zu einer nährenden und mit allen Sinnen wahrnehmbaren Erfahrung von Einheit. Wir erkennen, dass tief in uns etwas schwingt, das wir als wahr kennen und empfinden, in unserem täglichen Leben aber oft verlegt haben. Es umfasst den kollektiven Geist, der sich aus unseren alltäglichen Leben und der größeren Lebenskraft, die durch die gesamte Existenz fließt, zusammensetzt.

Unser persönlicher Beitrag zu jeglicher Gruppenmatrix kann immer bewusst und/oder unbewusst sein, förderlich oder zerstörerisch; meistens gewohnheitsmäßig, oft vorhersagbar.

Über die Open Floor-Arbeit in Kombination mit den 5Rhythmen finden wir mehr Bewusstsein über unsere Rolle im großen Ganzen.

(Vorkenntnisse: 50 Waves Stunden u. 15 Stunden Heartbeat-Level)

Diese Arbeit ist vor allem für Tänzer/innen mit einer guten Basis in den 5Rhythmen zurechtgeschnitten, die ein Interesse an Prozessarbeit, Selbst-Entwicklung und meditativem Forschen haben.

Sie zählt als Heartbeat und Mirrors Level Stunden im Hinblick auf das 5Rhythmen teacher training Programm.

🇬🇧 Our bones, breath, and muscles hold our history, our aspirations, our needs, our fears and our potential.

They are alive and workable, giving shape to our core and evolving identity. When we dance the 5Rhythms we are engaging through movement with the many layers of all this, frequently expanding beyond our separate sense of self and our personal life stories toward a nourishing sensate experience of Oneness. This Oneness is a recognition of something that resonates deeply in us, something known and felt as True, often mislaid in our daily lives. It encompasses collective Spirit, made up of each of our ordinary lives, and the greater life force that runs through all existence.

Our personal contribution to any group field may be both conscious and unconscious, beneficial and destructive. Mostly habitual, often predictable.

The Open Floor, in combination with the 5Rhythms movement practice, gives us a way to become more aware of our part in the whole. When we trust the language of movement to articulate subtle states of being, too fluid to express through words alone, our process becomes delicate, meaningful and moving. We communicate through visible poetry.

(Pre-requisites: 50 Waves hours and 15 Heartbeat hours.)

This work is particularly suited for students with a strong grounding in the 5Rhythms who have an interest in process, self development and meditative enquiry. It counts as Heartbeat & Mirrors level hours towards the 5Rhythms teacher training programme.