

los 5 Ritmos con Alain Allard
de Gabrielle Roth

En el Ojo *de la*
Tormenta
(NIVEL WAVES AVANZADO)

*Movimiento
hacia la Conciencia*

Madrid
6 y 7 octubre 2012



Nuestro foco para este taller está en la forma de estar presente en este mundo que nos rodea de ritmo rápido y muchas veces caótico dada nuestra incapacidad para controlarlo.

Utilizamos los mapas de los 5 Ritmos para llevar al cuerpo, para estar presentes con las experiencias de cada instante sin renunciar a nuestro propio centro. Prestamos especial atención a la relación entre el Caos y la Quietud, bailando los 5 Ritmos a través de un continuo movimiento en el corazón del cual practicamos estar en descanso.

Una vez que aprendemos a disciplinar nuestras mentes nos acercamos a una cierta comprensión sobre la Quietud.

El reino de la Quietud es ilimitado.

Los participantes deben tener al menos 20 horas de experiencia bailando los 5 Ritmos y estar dispuestos a participar en este trabajo con una mente curiosa, un cuerpo centrado y un toque de humor. **Bailamos como parte esencial nuestro propio viaje, pero también en apoyo del viaje de los demás.**



¿Tienes suficiente disciplina para ser libre?

Gabrielle Roth.

Alain Allard

Co-director de “Moves Into Consciousness” (“Movimiento para la conciencia”) y profesor asociado del “Centro de 5 Ritmos para Estudios Terapéuticos”.

Su práctica de los 5 Ritmos está enraizada en una sólida disciplina física a través de la danza, las artes marciales y el teatro. Es también psicoterapeuta con más de 20 años de experiencia apoyando y catalizando cambios individuales y grupales en diferentes contextos.

Alain ha enseñado esta práctica durante los últimos 15 años en 20 países diferentes. Siempre es una gran oportunidad contar con su presencia en España.

Alain hablará en inglés y dispondremos de traducción aproximada (no literal) al castellano.

www.5rhythms.co.uk / www.movesintoconsciousness.com



Horario

Sábado 6 de octubre: de 10:30 a 18 h.

Domingo 7 de octubre: de 10:30 a 17 h.

Lugar:

Madrid.

Sala por confirmar.

Precio e inscripción

Precio del Taller: Realizando el pago antes del 31 de julio de 2012: 180 €. Después: 200 €.

La **inscripción** se hará efectiva mediante transferencia bancaria de 50 € (la reserva de plaza no es reembolsable).

Contacta con *Leticia* para realizar el pago en el tel.:

+34 670 904 004 o en 5ritmos@holodesarrollohumano.com

Ongoing Group

En **junio de 2012** comenzaremos el Ongoing Group Nivel Waves: El poder de Ser y el Ongoing Group Nivel Hearbeat: Moviendo Emociones, **grupos cerrados de formación continuada** que se comprometen a asistir a 4 encuentros de 5 días cada uno durante el período de un año, para **profundizar en el trabajo de los 5 Ritmos.**

Estos encuentros son residenciales y se realizan en la **Finca LA ARENA**, un lugar privilegiado en Villacastín, a 1 hora de Madrid.

Si quieres recibir más información sobre fechas y precios, no dudes en contactarnos.



Baila como si nadie mirara

Ama como si nunca te hubieran herido

Canta como si nadie pudiera oírte

Vive como si el cielo estuviera en la tierra



www.holodesarrollohumano.com

+34 670 904 004

5ritmos@holodesarrollohumano.com