

los
5 Ritmos

de Gabrielle Roth con Alain
Allard



Heartbeat
Moving Emotion

Grupo de Estudio Continuo Avanzado
Nivel Heartbeat: Movimiento de las Emociones - España 2011

Una exploración profunda del territorio de los 5 Ritmos®

4 Módulos de 5 Días

Los Ongoing Groups o grupos de formación continuada anuales de “Moves into Consciousness” (“Movimiento para la Conciencia”) proporcionan una práctica intensiva de la danza de los 5 Ritmos, además de un estudio en profundidad de los diversos mapas que enseña Gabrielle Roth en sus cursos de formación de profesores de “Olas” y “Heartbeat”.

Éste será el cuarto Heartbeat Ongoing Group de un año de duración que imparte Alain Allard y que profundiza en el estudio de los 5 Ritmos para alumnos avanzados. Este curso fue ofrecido anteriormente en Bélgica y Noruega y tuvo muy buena acogida por parte de los alumnos, que no sólo encontraron en el grupo una gran fuente de empatía, amistad y apoyo, sino que también les proporcionó un conocimiento profundo del movimiento y del poder de la energía emocional.

En “**Moving Emotion**” (“Moviendo Emociones”), tratamos la energía de las emociones (miedo, enfado, dolor, alegría y compasión), aprendiendo cómo mantenerlas en movimiento, estudiando maneras en las que se mueven naturalmente; un antídoto contra el impulso de colocar o fijar estas energías en algún estado mental o historia.

Abordamos las emociones como campos energéticos, parte de la vida cotidiana, desarrollando la capacidad de romper con el habitual apego a, y la identificación con, cada estado de ánimo pasajero. Al practicar el movimiento de los sentimientos, adquirimos la capacidad de mantenernos sinceros, fluidos y libres.



El trabajo nos conduce a:

- abarcar plenamente la experiencia del territorio emocional al dar expresión a nuestra conciencia a través del movimiento enraizado.
- permanecer en contacto con nuestros corazones y sentimientos a diario.
- adquirir más amor propio y fluidez con las realidades emocionales de la vida cotidiana.
- estar alerta y prestar atención a nuestra respiración y práctica física.
- orientarnos por los complejos y, a menudo, estresantes y caóticos, panoramas de la vida en el siglo XXI sin quedarnos estancados en nuestras situaciones personales.



El objetivo general es el de continuar desarrollando la expresión y la fluidez en el movimiento que constituye la cualidad esencial de los 5 Ritmos, para que la expresión creativa natural se de con gran espontaneidad e inmediatez. Esta es la principal diferencia entre este trabajo y la psicoterapia.

La práctica abre una puerta para sentir y mover nuestra energía como una fuerza vital en lugar de como una sucesión de estados mentales y emocionales. En cada uno de los módulos prestamos especial atención al movimiento físico: la respiración, el sentimiento, la sensación y la relación con el espacio.

Al dejar que las emociones surjan, se expresen y se disipen, liberamos la vitalidad atrapada y damos más movimiento y libertad a nuestras vidas. Aprendemos a mover simplemente lo que experimentamos; practicamos la presencia para poder vivir de forma más plena y creativa.



Trabajaremos con un grupo cerrado y comprometido que se reunirá con regularidad mientras dure el curso. **Los alumnos deberán o bien haber realizado el Ongoing Group: El Poder de Ser, o bien haber bailado “Olas” con profesores cualificados en talleres y/o clases semanales por un total de al menos 60 horas y, además, deberán abordar los 5 Ritmos de forma centrada y comprometida.**



Historias personales. Nuestra historia y experiencia individual y el sentido de la propia identidad a menudo nos dan el impulso para participar en este estudio con vistas a la auto-sanación y a un aprendizaje profundo. En efecto, este trabajo puede ser profundamente sanador pero no es una terapia.

Se recomienda encarecidamente a los alumnos que aseguren o establezcan estructuras de apoyo en sus propias vidas, ya que deberán responsabilizarse de su propia salud mental y su propio bienestar a la hora de emprender un trabajo tan intenso como éste. Una vez hecho esto, el grupo en sí puede ser una fuente de gran alegría, amistad, vulnerabilidad compartida y apoyo mutuo.

Requisitos

Los participantes deberán haber realizado al menos 60 horas de práctica de los 5 Ritmos y estar dispuestos a llevar a cabo este trabajo con mucha concentración y un toque de humor.

Acreditación

Las horas de Heartbeat son acumulables para realizar el programa de formación en 5 Ritmos.



Alain Allard

Alain Allard es codirector de “Moves Into Consciousness” (“Movimiento para la Conciencia”) y psicoterapeuta con titulación oficial y una extensa experiencia en el trabajo personalizado en diferentes contextos.

Ha sido alumno de Gabrielle Roth durante 18 años y durante los últimos 12 años ha enseñado los 5 Ritmos internacionalmente desde en compañías nacionales de danza hasta a profesionales de la informática en corporaciones multinacionales. El interés de Alain por sintetizar mapas psicoterapeutas y psicológicos puede verse en su trabajo de “Open Floor”, concebido por la Dra. Andrea Juhan. **Alain es profesor asociado del “Centro de 5 Ritmos para Estudios Terapéuticos” y está acreditado por Gabrielle Roth para enseñar 5 Ritmos en los niveles “Olas”, “Heartbeat” y “Espejos”.**



“Alain Allard aporta una sabiduría única a su enseñanza de los 5 Ritmos. Sus conocimientos de psicología combinados con la claridad de su madurez y profunda compasión crean un campo digno de confianza para que se despliegue la danza de la experiencia humana. Cualquier persona lo suficientemente afortunada como para participar en uno de sus cursos estará en buenas manos”.

—Dra. Andrea Juhan, Centro de 5 Ritmos para Estudios Terapéuticos, EE.UU.

Fechas (2011)

Módulo 1: 23 al 27 de marzo

Módulo 2: 15 al 19 de junio

Módulo 3: 21 al 25 de septiembre

Módulo 4: 7 al 11 de diciembre

Horarios

Miércoles de 18 a 21 h.

Jueves, viernes y sábado de 10.30 a 18 h.

Domingo de 10.30 a 14 h.

Estos horarios son aproximados y dependen de la dinámica del grupo.

Entrada: Miércoles. Empezaremos a bailar a las 18h.

Puedes llegar a partir de las 16 h., si quieres, para instalarte con calma.

Salida: Domingo, después de comer.

Lugar

Finca **LA ARENA**, en Villacastín, Segovia.

Un lugar privilegiado a menos de **1 hora de madrid**.

Más información [aquí](#).

Para ver indicaciones de **CÓMO LLEGAR**, haz clic [aquí](#).



Precio y Formas de Pago

Inscripción y pago por adelantado
antes del 30 de octubre de 2010: 1.750 €

Inscripción y pago por adelantado
antes del 1 de febrero de 2011: 1.850 €

Inscripción y pago por adelantado
hasta la fecha del comienzo: 1.950 €

Reserva de plaza de 300 € (en el momento de la inscripción) **y 4 cuotas** de 465 € (una en cada encuentro)

Reserva de plaza de 300 € (en el momento de la inscripción) **y 10 cuotas** de 195 € (una al mes desde febrero 2011)

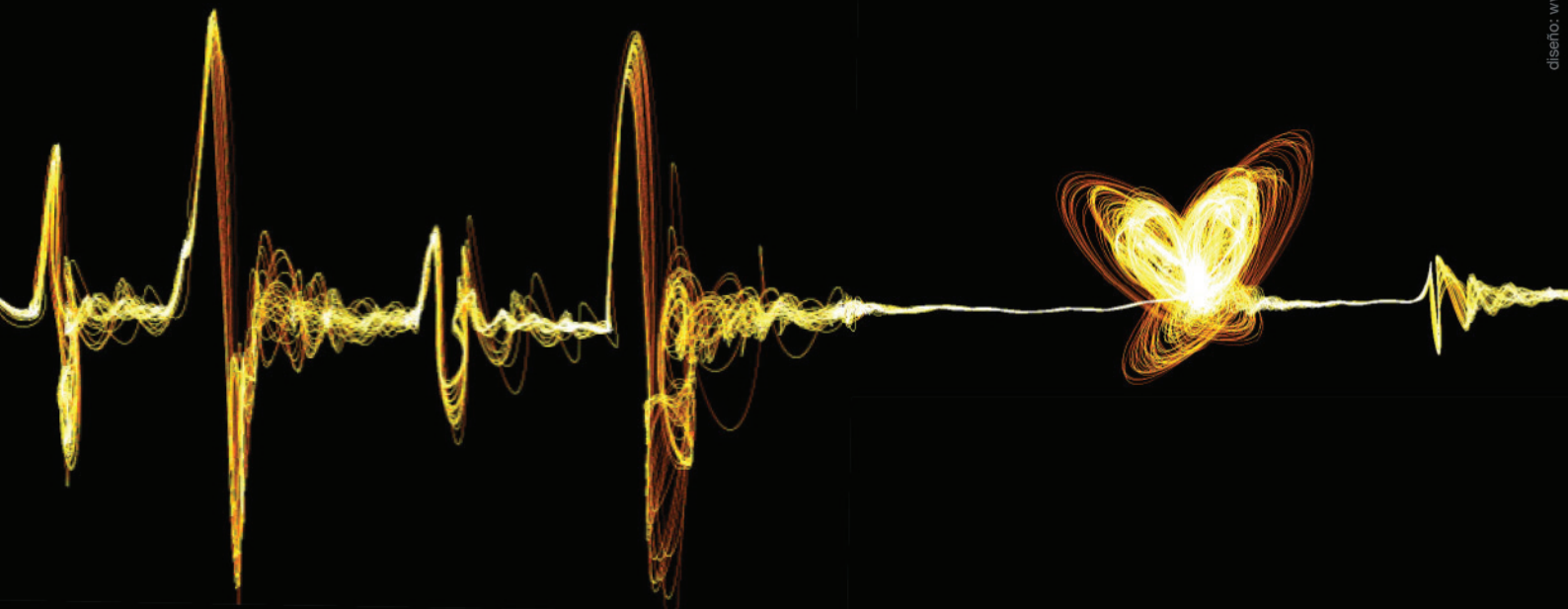
Precio del Alojamiento en La Arena (pensión completa): 240 €/módulo.



Información e inscripción

Contacta con **Leticia** en el tel.: **670 904 004**
o en 5ritmos@holodesarrollohumano.com





Organiza



www.holodesarrollohumano.com