

los 5 Ritmos con Alain Allard
de Gabrielle Roth

MAPAS PARA EL

éxtasis

*Movimiento
hacia la Conciencia*

Barcelona
22 y 23 octubre 2011

Este fin de semana intensivo en el trabajo de 5 Ritmos es una oportunidad **tanto para bailarines experimentados como para los que comiencen con esta práctica;** orientado a soltar y refrescar la abundante creatividad, la inteligencia y la pasión que viven en nuestros cuerpos.

Bailaremos con nuestro ser para **reencontrar el equilibrio** y entonces reconectar con el yo esencial enterrado en las demandas aparentemente monótonas de la rutina diaria. Es una **práctica de meditación activa.** Enfocamos profundamente nuestra atención y nos limpiamos con todo lo que sacamos en cada poro de nuestra **presencia.**

Los mapas de los 5 Ritmos cuando están bien transmitidos por profesores bien entrenados y experimentados proveen de una estructura clara y dinámica para servir de guía a cada persona. Estos mapas facilitan el camino, sin considerar la edad o la experiencia, para recordarse como seres sensitivos en un mundo hermoso, vibrante y fascinante. **Bailar consiste en encontrar una vez más el poder de respiración, el poder de la comunidad, la claridad, la salud y la libertad y todo ello nos reconecta con la vitalidad de ambos: de la magia y de lo mundano en la vida misma.**



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

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 15 años de experiencia apoyando y catalizando cambios individuales y grupales en diferentes contextos.

Alain ha enseñado esta práctica durante los últimos 15 años in 18 países diferentes. Es uno de los pocos profesores en el mundo acreditado por Gabrielle Roth para enseñar los niveles de Waves, Heartbeat y Mirrors. 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 22 de octubre: de 10:30 a 18 h.

Domingo 23 de octubre: de 10:30 a 17 h.

Lugar:

INSTITUT DEL TEATRE

Plaça Margarida Xirgu,

S/N 08004 Barcelona

Precio e inscripción

Precio del Taller: Realizando el pago antes del 15 de junio: 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.



“Los momentos de éxtasis que experimentamos en la quietud, en el juego, en el arte, en el sexo, no constituyen un suceso excepcional o casual, sino que reflejan el sabor de lo que la vida está destinada a ser.

Aquellos momentos en que estamos conectados con nuestro cuerpo, en los que nos sentimos puros en el corazón, claros en la mente, arraigados en el alma y llenos del espíritu de vida, nos pertenecen, son parte de nuestro patrimonio.”

Gabrielle Roth.



www.holodesarrollohumano.com

+34 670 904 004

5ritmos@holodesarrollohumano.com