

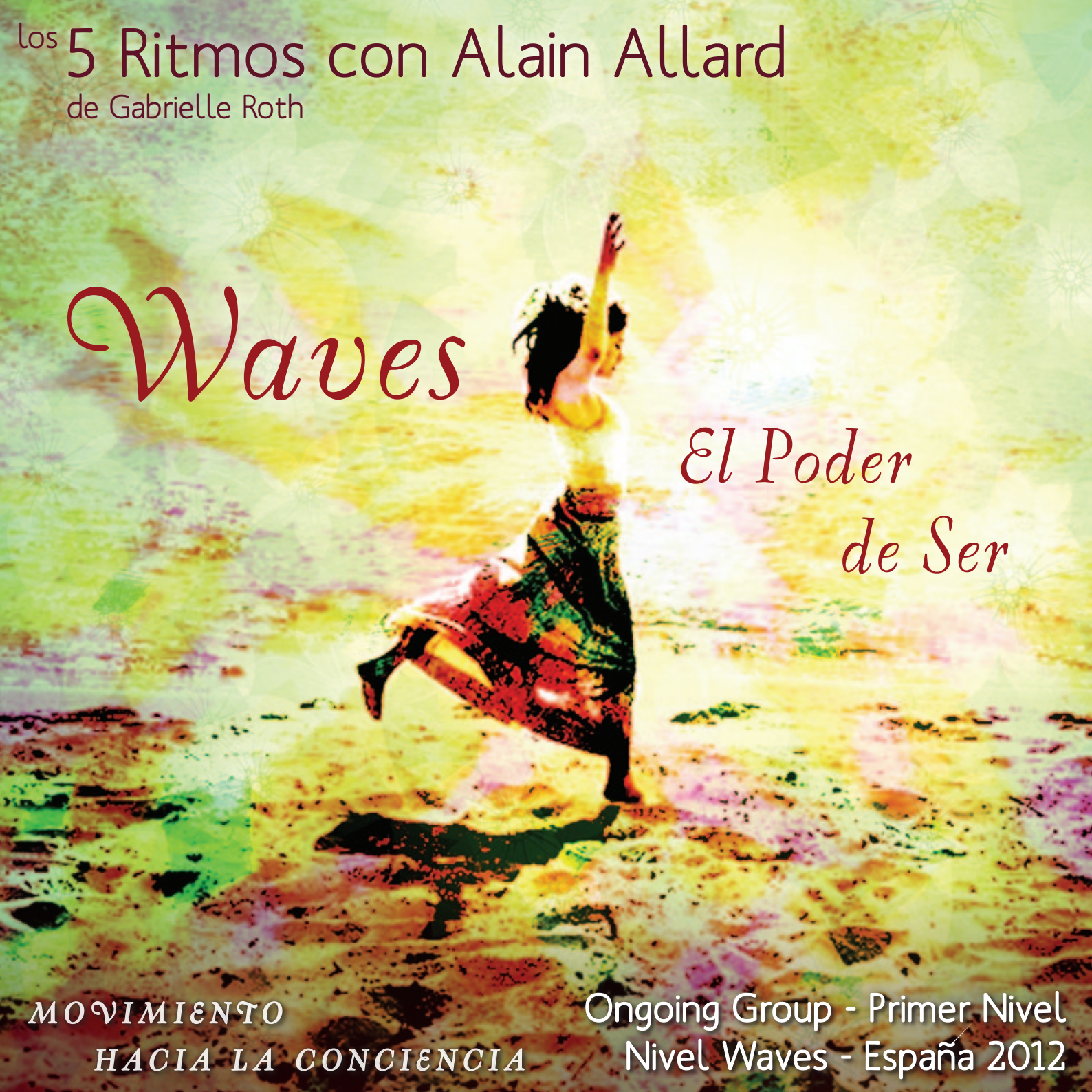
Los 5 Ritmos con Alain Allard
de Gabrielle Roth

Waves

*El Poder
de Ser*

MOVIMIENTO
HACIA LA CONCIENCIA

Ongoing Group - Primer Nivel
Nivel Waves - España 2012





La práctica continuada de 5 Ritmos ofrece grandes beneficios emocionales, mentales, físicos, psicológicos y espirituales. Si practicas y experimentas a fondo puede llevarte a una **verdadera transformación**.

A través de una minuciosa atención a la forma del movimiento de cada ritmo exploramos cómo la energía puede moverse dentro de nosotros de distintas formas, disolviendo viejos patrones, liberando y reordenando la vitalidad atrapada y permitiendo que aflore nuestro máximo potencial. Este **movimiento continuo** de exploración vigoriza la mente para que disfrutemos de la **vida** de forma más **plena** y **creativa**.

El grupo de estudio está estructurado en **cuatro módulos durante un periodo de 9 meses** (iremos gestando nuestra propia transformación a través de la danza). Se irá profundizando en la forma, expresión y territorio de cada ritmo a través de los mapas proporcionados por **el trabajo de Gabrielle Roth**, enriquecida con nuestra propia experiencia y una cuidadosa observación compartida.

En cada módulo nos enfocaremos en 1 Ritmo poniendo especial atención en la forma física, la calidad del movimiento, la respiración y la relación con el espacio.

Dirigido a los amantes de los 5 Ritmos, el **Ongoing Group** es tanto una oportunidad de hacer un estudio en profundidad de esta danza como una reflexión y reconexión con nuestros propios valores, creencias y objetivos vitales.



Módulos

Módulo 1

En el primer modulo estudiamos la danza del **Fluir** profundizando en nuestra confianza en la Tierra y en la materia de nuestros propios cuerpos.



Módulo 2

En el segundo encuentro nos enfocaremos en el Ritmo **Stacatto**: la danza de la verdad personal y la auténtica comunicación. Trabajamos para alimentar al corazón y al fuego que arde en todos los seres vivientes.



Módulos 3 y 4

A partir de los cimientos que hemos creado en estas dos primeras partes practicaremos las danzas del **Caos**, el **Lírico** y la **Quietud**. La **Ola** compuesta por los 5 Ritmos juntos es un continuo de energía en movimiento. Estos tres últimos ritmos son puertas transformacionales. Trabajaremos con ellos y con sus elementos asociados en los dos últimos módulos.



Fotos de la primera edición del Ongoing Group celebrada en España en 2010

Acreditación

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



El Trabajo en Grupo



El trabajo se desarrolla dentro de un **grupo comprometido** y en conexión cercana con el resto. Aquellos que quieran vivir la experiencia se comprometerán a comenzar y terminar los 4 módulos y no se podrá incorporar nadie nuevo durante el mismo. El único prerequisite es la **conformidad**, el **deseo**, el **enfoque** y la **intención clara** de estudiar los 5 Ritmos a través de la práctica del movimiento guiado durante todo el curso.

Este trabajo **puede ser profundamente sanador pero no es una terapia**. Una condición para participar en este grupo de transformación es que cada estudiante tome **responsabilidad personal** de su propia salud mental, física y de su propio bienestar antes de inscribirse en un curso intensivo como este. Recomendamos firmemente a los alumnos establecer y asegurar estructuras de apoyo sólidas en sus propias vidas. Un vez hecho esto y partiendo de una base de sostenibilidad, el grupo en sí es a menudo una fuente de gran alegría, amistad, aprendizaje, comprensión, vulnerabilidad compartida y apoyo mutuo.

Estos grupos son un crisol de intención compartida, deliberada y atenta. En ellos se funden historias personales, experiencias individuales, la noción de nuestra propia identidad... Todo ello conforma la materia prima para la auto-sanación y el aprendizaje profundo. **Es un trabajo alquímico**. Juntos danzamos, sudamos, vemos, ponemos nuestra creatividad e intención de descubrir el conocimiento profundo y los deseos de nuestras propias almas.

Este proceso a menudo cataliza un **cambio en la vida** de los asistentes, un cambio apoyado a su vez por la empatía, el enfoque del propósito y la conexión del grupo. La danza de la 'Ola' a menudo es estimulante, inspiradora y nutre profundamente.

Alain Allard

Alain Allard es co-director 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 tiene 5 hijos, y vive con su pareja Sara Pitchford, que es también profesora de 5 Ritmos en el sureste de Inglaterra.

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



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

Fechas

Módulo 1: 8 al 12 de junio 2012

Módulo 2: 7 al 11 de septiembre 2012

Módulo 3: 30 noviembre al 4 de diciembre 2012

Módulo 4: 1 al 5 de marzo 2013

Horarios

Viernes de 18 a 21 h.

Sábado, domingo y lunes de 10.30 a 18 h.

Martes de 10.30 a 14 h.

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

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

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

Salida: Martes 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 10 de noviembre de 2011: 1.700 €

Inscripción y pago por adelantado

antes del 1 de marzo de 2012: 1.750 €

Inscripción y pago por adelantado

hasta la fecha del comienzo: 1.850 €

Reserva de plaza de 350 € (en el momento de la inscripción) y **4 cuotas** de 425 € (una en cada encuentro)

Reserva de plaza de 350 € (en el momento de la inscripción) y **10 cuotas** de 180 € (una al mes desde el mes siguiente a la fecha de la inscripción)

Precio del Alojamiento en La Arena

(pensión completa) – por módulo:

260 € *Litera* - 300 € *Doble* - 360 € *Individual*

La reserva de plaza en todos los casos serán 350 euros (en los pagos únicos va incluida) no reembolsable siempre que se cancele con menos de 3 meses de antelación.

El precio es por la totalidad del curso, nunca por módulos separados.

Información e inscripción

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

*“El
movimiento es
mi medicina, mi meditación,
mi práctica. Todos nosotros
hemos nacido para movernos, para
entregarnos al ritmo. Son cinco ritmos
básicos que forman un mapa hacia el alma
de tu ser más profundo. Puedes encontrar
una forma de bailar, tu propia danza. Date
permiso, relájate, entrégate. Si no bailas
tu danza, ¿quién lo hará por tí?”*

Gabrielle Roth



www.holodesarrollohumano.com

+34 670 904 004

5ritmos@holodesarrollohumano.com