

los 5 Ritmos con Alain Allard  
de Gabrielle Roth

*En lo*

*Profundo*

*de la*

*Ola*

(NIVEL WAVES)

*Movimiento  
hacia la Conciencia*

Madrid  
18 y 19 febrero 2012



## **Un fin de semana dedicado a la danza de los 5 Ritmos surfeando en los territorios de la práctica de la danza profunda.**

Un taller recomendado para los principiantes y para los bailarines experimentados, vamos a bailar una ola tras otra explorando el núcleo físico creativo de esta meditación en movimiento profundo; con la intención de liberarnos de la inercia, de los hábitos ya viciados y de los viejos patrones cansados.

Mientras que los 5 Ritmos ofrecen muchos mapas para la exploración profunda, lo nuclear en este trabajo es la práctica física poniendo toda la atención. Cada ritmo tiene diferentes cualidades de movimiento energético que necesitamos experimentar una y otra vez. De esta manera podemos llegar a sentirnos plenamente en contacto con nuestros cuerpos.

Esta es la disciplina fundamental y siempre puedes profundizar en ella. Al centrarnos en el movimiento físico, escuchamos diferentes aspectos de nuestra propia voz y liberamos nuestra creatividad innata. Meditación en movimiento.

**No es necesaria ninguna experiencia previa, solo la voluntad, el deseo y la disciplina para enfocar y alentar nuestro propio movimiento y el de los demás.**



“La energía se mueve en olas. Las olas se mueven en patrones y ondas de forma. Los patrones y ondas de forma se mueven en Ritmos. Un ser humano es simplemente esto: energía, olas, patrones, ondas de forma, ritmos. Ni más ni menos. Una danza.”

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](http://www.5rhythms.co.uk) / [www.movesintoconsciousness.com](http://www.movesintoconsciousness.com)



## Horario

Sábado 18 de febrero: de 10:30 a 18 h.

Domingo 19 de febrero: de 10:30 a 17 h.

## Lugar:

Madrid.

Sala por confirmar.

## Precio e inscripción

**Precio del Taller: Realizando el pago antes del 20 de diciembre de 2011: 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](mailto: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.



“Nací para moverme  
y para enseñar a moverse a otros.  
A mover el cuerpo, el corazón,  
la mente, el alma y el espíritu,  
para sanar la brecha entre sus  
sueños y su realidad, entre su  
experiencia y su potencial”

Gabrielle Roth.



[www.holodesarrollohumano.com](http://www.holodesarrollohumano.com)

+34 670 904 004

[5ritmos@holodesarrollohumano.com](mailto:5ritmos@holodesarrollohumano.com)