

los 5 Ritmos con Alain Allard
de Gabrielle Roth

Sombras y Luz

(NIVEL HEARTBEAT)

*Movimiento
hacia la Conciencia*

Barcelona
17 y 18 noviembre 2012



La práctica de los 5 Ritmos nos permite examinar los estados sutiles de nuestra vida cotidiana. Los mapas de Heartbeat son para los bailarines experimentados con hambre de lograr un alto grado de conciencia que supera el entumecimiento que tan fácilmente nos induce la vida urbana contemporánea.

Este taller consiste en una investigación en movimiento sobre cómo podemos llegar a conocer y asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos. Los que nos gustan, los que evitamos, los que juzgamos. Al llegar a explorarlos conscientemente a través de la sensación y el movimiento aprendemos a vivir con más integridad, con más honestidad y con más compasión. De esta forma, podemos sentirnos más plenamente vivos, disponibles y adultos.

Vamos a bailar, a compartir historias y a aprender los unos de los otros. El prerrequisito para este taller de fin de semana es haber bailado un mínimo de 40 horas con un profesor acreditado de 5 Ritmos.



“La única opción real, la única alternativa saludable, es abrazar nuestras emociones, hacerlas nuestras amigas, apropiárnoslas y aprender a experimentarlas y expresarlas de forma adecuada...”

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 17 de noviembre: de 10:30 a 18 h.

Domingo 18 de noviembre: 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 septiembre 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.



“Mover el cuerpo libera emociones. Liberar el cuerpo conduce inevitablemente a liberar el corazón. Las emociones necesitan circular como la sangre circula en el cuerpo. Cuando nuestras arterias emocionales están bloqueadas, entonces nuestro corazón también lo está, nuestra vida entera carece de ímpetu, vitalidad. Intentar amar sin que nuestras emociones fluyan es como intentar correr un maratón con los pulmones colapsados.”

Gabrielle Roth.



www.holodesarrollohumano.com

+34 670 904 004

5ritmos@holodesarrollohumano.com