

TALLER: "MAPAS INTERNOS"

Los 5 Ritmos y el Mapa que nos ofrecen son un camino, una llave para recorrer nuestros paisajes internos inexplorados, una práctica de movimiento dinámico basada en el principio de que si pones la psique en movimiento, ésta se curará a sí misma.

La curación es un viaje que entraña salir de nuestros papeles habituales, e improvisar un camino bailando.

En nuestro día a día, vivimos divididos en nuestras diferentes partes, cuerpo contra mente, mente contra corazón o de cualquier otra manera. Sólo podemos llegar al éxtasis mediante la integración. El movimiento no es sólo meditación, también es remedio que sana esta división.

En este taller, mi intención es trabajar los 5 Ritmos desde cada una de las partes conectadas a ellos, cuerpo, corazón, mente, alma y espíritu, dejarnos llevar desde su guía, liberándonos en cada parte y llegando a la integración de todas ellas, a un estado de sintonía y unidad total.

A lo largo del taller iremos enfocando en cada ritmo y en esa parte que nos conecta con él, dejando que cada uno de ellos y sus cualidades nos lleve a través de la Ola a conectar con todo lo que tenga que enseñarnos, liberando el cuerpo, expresando el corazón, vaciando la mente, despertando el alma y encarnando el espíritu.

Realizaremos calentamientos, demostraciones, explicaciones, ejercicios específicos, etc. Todo ello llevado a través del hilo conductor de la música que nos ayudará a conectar con la esencia de cada ritmo.

LAURA CARRASCO

Space Holder y Profesora Certificada en 5 Ritmos

Terapeuta Gestalt y Bioenergética por la asociación APCP

Formación en Curso de Posgrado sobre Manejo de Herramientas Terapéuticas

Diplomada en Magisterio

Ha recibido formación en Entrenamiento en Mindfulness

Ha recibido formación hasta el Tercer Nivel de Reiki.

FECHA: 17 de Noviembre de 2024

LUGAR: ShenDao Healing Center

C/ Torres n*8, 41002 Sevilla

<https://g.co/kgs/ehNWLYx>

HORARIO: 10 a 19h

PRECIO: 80€ (Reserva de plaza 50€)

Ponte en contacto y te diremos como hacerla.

RECOMENDACIONES PARA LLEVAR:

- Ropa cómoda para bailar (diferentes capas para ponerte y quitarte en función del momento)
- Bailamos descalzos o con zapatillas de baile (puedes llevar también calcetines que no resbalen).
- Botella de agua

ORGANIZA:

Centro Shendao-Pedro
688724245-info@shendao.es
www.shendao.es

POR MOTIVOS DE AFORO ES IMPRESCINDIBLE RESERVAR TU PLAZA

****No es necesario tener experiencia previa en 5 Ritmos y todas las horas cuentan como waves para la formación de 5 Ritmos****

Gabrielle Roth, la creadora de la práctica solía decir: “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”