

NUEVOS COMIENZOS Retiro Urbano de 5 Ritmos



Hay un lugar donde todo comienza, donde la mente está vacía y el corazón está abierto. Un lugar antes de las historias, antes de los planes, antes de la necesidad de saber. Es el suelo fértil de los comienzos. Nos encontraremos allí, en ese espacio abierto donde la curiosidad respira.

Los comienzos nos invitan a ir más allá de lo que pensamos que sabemos. A despojarnos de las viejas pieles, los pasos obsoletos y los movimientos ensayados. Aquí, practicamos la mente del principiante, una mente que está bien despierta, abierta y lista para lo que se presente. Nos permitimos ser sin pulir, en crudo, sin depurar, atreviéndonos a bailar con la torpe belleza del no saber.

En este taller, seguiremos los ritmos como corrientes, dejando que cada uno nos lleve más profundo en el descubrimiento. El fluir nos guiará a suavizarnos hacia nosotros mismos, a encontrar dónde comienza nuestro cuerpo. El staccato nos pedirá ser directos, forjar nuevos caminos y plantar intenciones como semillas. El caos nos enseñará a rendirnos al pulso salvaje de la creación, disolviendo los patrones que nos atan. El lírico nos elevará hacia el misterio, donde aprenderemos a soñar con nuestro ser completo. Y en la

quietud, escucharemos los susurros que llegan cuando finalmente nos quedamos en silencio.

Esto no es solo un baile. Es una oportunidad para abrirnos a lo que está mas allá del límite de nuestra comodidad, para soñar con las nuevas formas que pueden tomar nuestras vidas y establecer intenciones que estén arraigadas en la profunda verdad de quienes somos.

Ven tal como eres, sin experiencia necesaria, solo con una disposición a dejar ir y permitir que la vida fluya a través de ti.

“Más allá de las ideas del bien y del mal, existe un valle. Te encontraré allí.”
Rumi

DONDE:

Centro de Terapia Humanista HANAMI – Calle María Casares 3, bajo, 29010, Málaga, España (zona teatinos)

CUANDO:

31 enero al 2 febrero 2025

HORARIOS:

- **Viernes:** de 18:30 a 21:00 (gratuita para los asistentes al taller) **20€ para los no asistentes con inscripción previa por motivos de aforo.
- **Sábado:** de 11:00 a 18:30.
- **Domingo:** de 11:00 a 17:30.

PRECIO:

- Reducido 150 € (si se abona una reserva de 70 € antes del 10 de enero 2024)
- Normal 185 € (abonando la reserva desde el 11 de enero 2024)

CONTACTO E INSCRIPCIONES:

Laura Carrasco E-mail: 5ritmosmalaga@gmail.com Teléfono: +34 61689430

www.centrohanami.es

Arjan Bouw

Arjan Bouw baila los 5Ritmos desde 1996 y enseña el nivel Waves desde 2005 y Heartbeat desde 2010. Enseña Open Floor desde 2016.

Su corazón encarnado es evidencia de estas enseñanzas.

Su humanidad con los pies en la tierra crea espacios seguros en los que la fuerza vital puede encontrar su camino para moverse y salir a la pista de baile.

Vive en el campo, en los Países Bajos y enseña a nivel internacional.

Arjan Bouw tiene experiencia en teatro y ahora también es terapeuta.

“Arjan es un espíritu creativo y salvaje, con un corazón enorme, quietud poética y mil inspiraciones divertidas”

<https://arjanbouw.nl/>

Los 5 Ritmos, creado por Gabrielle Roth y practicado por decenas de miles de personas en todo el mundo, 5 Ritmos es una filosofía, perspectiva, arte de performance y una práctica de movimiento dinámico basada en el principio de que si ponemos la psique en movimiento, ésta se curará a sí misma. Fluido, Staccato, Caos, Lírico y Quietud, son 5 tipos de movimientos esenciales que corresponden con actitudes, emociones, etc, en las que nos movemos en nuestro día a día, un mapa rítmico vital, una guía para entender la vida desde las sensaciones del cuerpo y su movimiento.