

TALLER: DANZANDO MIS RELACIONES

Como decía Gabrielle Roth “es hermoso bailar solo, hermoso bailar con tus hijos, hermoso bailar con tus amigos, hermoso bailar con tu amante, o incluso colectivamente. Pero la última danza es la que hacemos por nosotros mismos, cuando nos damos a conocer a Dios”.

Los seres humanos para poder sobrevivir, necesitamos de otras personas, por lo que es imposible vivir sin relaciones.

Las investigaciones han demostrado que las relaciones positivas y sentirnos conectados con los demás mejora nuestros sistemas físico, emocional y mental.

La vida es una sucesión continua de relaciones que nos ponen por delante donde estamos en cada una de ellas, mostrándonos partes de nosotros y dándonos la posibilidad de aprender, conocernos y desarrollarnos a través de ellas, prestando atención a los patrones que están presentes y los roles que desempeñamos.

En el recorrido de la vida hay una relación primera, la que tengo conmigo y dentro de mi, hay una relación de a dos con amigos, parejas, compañeros, y hay grupos a los que pertenecemos.

En este retiro, mi intención es trabajar y honrar nuestras relaciones desde el mapa de los 5 Ritmos, en estos 3 niveles:

- Yo: en el encuentro conmigo
- Tú: en el encuentro contigo
- Nosotros: en el encuentro con la tribu

Dejarnos llevar desde su guía, para liberarnos y descubrirnos en nuestra forma de estar y movernos en cada uno de ellos.

Para ello exploraremos desde nuestro cuerpo en movimiento con ejercicios y propuestas desde el nivel Waves de 5 Ritmos para indagar en nuestras relaciones. Dónde acabo yo, donde empiezas tu, dónde estoy en el grupo.

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

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: Sabado 1 Marzo 2025

LUCHAR: Centre Holistic Terra. Pda. Collado, 1-B, 03720, Besissa

HORARIO: 10-20h

PRECIO: 80€

INSCRIPCIONES: Mar - 667818925

RECOMENDACIONES:

- * Traer una botella de agua grande para tenerla en la sala.
- * Ropa cómoda, a ser posible algodón, para bailar. Y capas para ponerte y quitarte en función de la necesidad.
- * Zapatillas de suela fina y flexibles, si tu pie es sensible.

Bailamos?