

EMBODIMENT

Habitando tu cuerpo, encarnando tu verdad

23 DE NOVIEMBRE
MÁLAGA - Hanami
10:00 - 14:00




5RITMOS
con **LAURA CARRASCO**

RESERVAS (Laura)
616 894 309

Taller urbano de 5Ritmos

EMBODIMENT

El Embodiment, o encarnación, se refiere a la **integración** de la mente y el cuerpo en una experiencia coherente y consciente. Desde los **5Ritmos**, el embodiment es fundamental para explorar

y expresar nuestras emociones y experiencias internas.

Los 5Ritmos, fluido, staccato, caos, lírico y quietud, nos ofrecen un mapa para nuestro **viaje interior a través del movimiento**. Cada ritmo tiene su propia energía y cualidades, permitiéndonos explorar diferentes aspectos de nosotros mismos. A medida que nos movemos a través de estos ritmos, el embodiment nos invita a sentir y ser conscientes de lo que ocurre en nuestro cuerpo. Esto no solo nos ayuda a liberar tensiones y bloqueos emocionales, sino que también nos conecta con nuestras **intuiciones** más profundas.

Nos ayuda también a estar en conexión con el momento **presente**, ya que al centrarnos en nuestras sensaciones corporales y en la respiración, podemos soltar el parloteo mental que a menudo nos distrae, llegando así a un estado de presencia **plena**, donde la **danza** se convierte en una forma de **meditación activa**. En este espacio, las emociones pueden fluir libremente, y la creatividad se despliega sin restricciones.

El trabajo con el movimiento fomenta también la **autenticidad**, ya que le estamos permitiendo al cuerpo que nos hable y se exprese, liberándonos así de las expectativas externas y del juicio. Cada movimiento se convierte en una forma de **autoexpresión**, un reflejo de nuestro estado interno y de nuestra historia personal. En este sentido, los 5Ritmos no solo son una práctica de danza, sino un camino hacia la **autocomprensión** y la **aceptación**.

Cuanto más embodiment tenemos, más fortalecemos nuestra **conexión** con los demás. La danza en **grupo** nos enseña sobre la relación entre lo individual y lo colectivo. Al compartir este espacio de movimiento, podemos experimentar una profunda conexión con otros, apoyándonos mutuamente en nuestras exploraciones personales. Esto crea un sentido de comunidad y **pertenencia**, vital para nuestro bienestar emocional.

No necesitas experiencia previa y todas las horas cuentan como formación oficial Waves.

DETALLES PRÁCTICOS



Fecha: domingo 23 de noviembre 2025



Horario: de 10:00 a 14:00



Precio: 50€



Lugar: Centro de terapia humanista Hanami - C. María Casares, 3, bajo local 1 y 2, Teatinos-Universidad, 29010 Málaga

<https://share.google/u8z3o0asDS48p1PpR>

Inscripción:

<https://forms.gle/sReWXVSEY1RGSanP7>

Pagos: para realizar la reserva de tu plaza deberás hacer un pago de **50€**.

Este pago puedes hacerlo de 2 formas:

- por transferencia bancaria (encontrarás el número de cuenta en el formulario de inscripción)
- por Bizum al teléfono: 616894309

Por favor, **envía el comprobante de pago por whatsapp al 616894309** (Laura)

Contacto: Laura – 616894309 – 5ritmosmalaga@gmail.com

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.