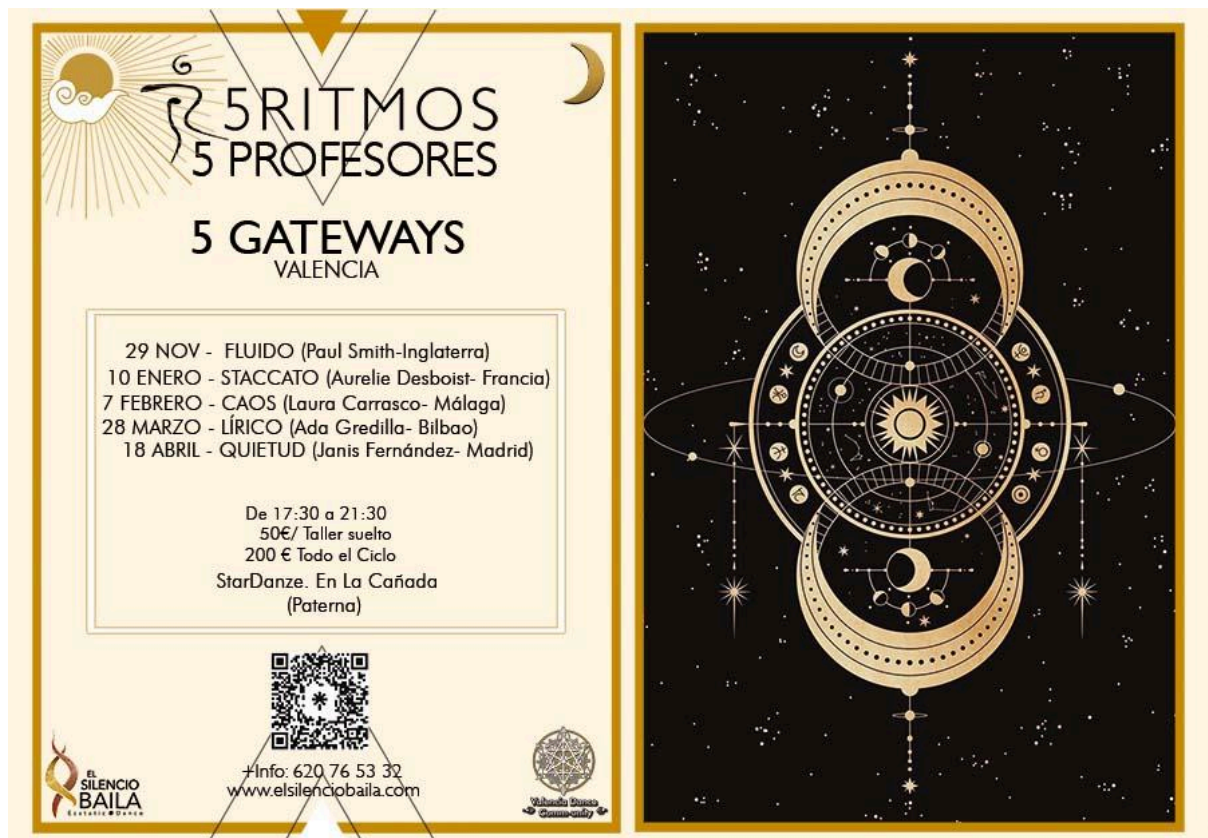




CICLO INTERNACIONAL 5GATEWAYS

👣 **5RITMOS – 5PROFESORAS – 5GATEWAYS** 👣
 ✨ **Ciclo Internacional de 5Ritmos en VALENCIA** ✨

«Entre la cabeza y los pies de cualquier persona hay mil millones de kilómetros de terreno inexplorado.» -Gabrielle Roth-

Los 5Ritmos son una práctica de meditación en movimiento desarrollada por Gabrielle Roth, centrada en la exploración corporal de cinco cualidades de movimiento: fluido, staccato, caos, lírico y quietud.

Cada uno de ellos, son elementos señaladores del SER y en conjunto, forman un engranaje orgánico y perfecto en este fascinante mapa al núcleo de nuestra Esencia. Donde cuerpo, corazón y mente están integrados, alineados.

La primera tarea creativa del mapa consiste en liberar el cuerpo.

A lo largo de este ciclo exploraremos en las 5puertas de entrada a cada ritmo, liberando el cuerpo. Una sencilla y profunda aproximación que nos brinda la oportunidad de entender la naturaleza e incorporar las cualidades de cada uno de los ritmos en el cuerpo y en el cotidiano.

Además tenemos la suerte de contar con la guía de 5profesores de diferentes lugares de España y Europa: Paul, Aurelie, Laura, Ada y Janis. Los 5 talleres del ciclo serán:

- 🌀 Taller Fluido – 29 Nov – **5Ritmos con Paul Smith** (Inglaterra) – La receptividad de los pies
- 🌀 Taller Staccato – 10 Ene – **5Ritmos con Aurelie Desboist** (Francia)- El poder de las caderas
- 🌀 Taller Caos – 7 Feb – **5Ritmos con Laura Carrasco** (Málaga) – La rendición de la cabeza
- 🌀 Taller Lírico – 28 Mar – **5Ritmos con Ada Gredilla** (Bilbao) – La liviandad de los brazos
- 🌀 Taller Quietud – 18 Abr – **5Ritmos con Janis Fernández** (Madrid) – El silencio de la respiración

5 aproximaciones del mapa, a través de la exploración de las puertas de entrada (Gateways).

Este año en Valencia tienes la oportunidad de saborear y enriquecerte tanto de las diferencias, como de las similitudes.

La gran belleza de esta comunidad es que cada individu@ tiene algo precioso que ofrecer al mundo. Sólo hay que ponerse en movimiento y descubrirse.

Sí. Tú también ... Quieres venir a descubrirte ?

Bienvenida !! Bienvenido !!

🌀 INSCRIPCIÓN : <https://forms.gle/fswrVtCQmEWJR3Mc6>

🌀 PRECIO : 200€ Todo el ciclo completo. Taller suelto: 50€ // 45€ si vienes acompañado@

🌀 LUGAR : «El Botànic» Espai de dansa. c/ del Túria 65 (Valencia)

🌀 FECHAS: 29 Nov – 10 Ene – 7 Feb – 28 Mar – 18 Abr

🌀 HORA: De 17:30 a 21:30

🌀 CONTACTO: 620 76 53 32

✨ Más información de Paul Smith ✨

Paul es profesor acreditado de los 5Ritmos. Enseña regularmente en Brighton y Londres. También es danzante y DJ improvisando con percusión y música electrónica. “Cuando comencé a bailar los 5Ritmos, hace más de 20 años, inmediatamente se convirtió en una parte central de mi vida: el sentido de comunidad, la libertad de expresión, la presencia del ser y la música”.

<https://www.5rhythms.com/teachers/Paul+Smith>

✨ Más información de Aurelie Desboist ✨

Profesora acreditada de 5Ritmos, artista polifacética, formada en masaje y en los 8 circuitos de conciencia. Lleva 8 años recorriendo el camino tradicional Lakota. Su enfoque es anatómico y creativo. Moldeada por las SubCulturas, encarna plenamente su espíritu subversivo, su guía crea espacios suaves, lúdicos y permisivos. El movimiento es su medicina.

<https://www.5rhythms.com/teachers/aur%C3%A9lie+desboist>

✨ Más información de Laura Carrasco ✨

Licenciada en Magisterio, Terapeuta Gestalt y Bioenergética, y Profesora Certificada en 5Ritmos, enamorada de la música y el movimiento, disfruta acompañando a otros a conectar con lo más profundo de sí, para poder descubrirse, soltar y crearse en cada una de sus danzas de vida. “La danza me da la vida y me devuelve a ella en cada movimiento.”

<https://www.5rhythms.com/teachers/Laura+Carrasco>

✨ **Más información de Ada Gredilla** ✨

Arquitecta y diseñadora gráfica digital. Terapeuta y Coach Transpersonal, Facilitadora de Biodanza SRT e instructora de Pilates. Profesora Certificada en 5Ritmos. En el cuerpo, encontrarás la verdad; en la danza, la expresión de quien eres; en el movimiento, la energía que te habita y en la música el canal de conexión. “La danza cincela lo que siempre está, no se sabe en qué te convertirá, este camino sagrado que recorrerás”

<https://www.5rhythms.com/teachers/Ada+Gredilla+>

✨ **Más información de Janis Fernández** ✨

Janis Fernández es Profesora Acreditada de 5Ritmos®, bailarina y periodista, pero sobre todo, una eterna aprendiz del movimiento de la vida. Desde niña descubrió que la danza era su refugio, su juego y su salvación, un camino de vida. Como doula de procesos humanos, acompaña desde la escucha profunda y la experiencia vivida en carne propia.

<https://www.5rhythms.com/teachers/Janis+Fernandez>