

21 DE FEBRERO | MÁLAGA

# DANZANDO MIS RELACIONES

5RITMOS  
con LAURA CARRASCO



Info y reservas:  
616894309 (Laura)

## Taller urbano de 5Ritmos DANZANDO MIS RELACIONES

*“Es hermoso bailar solo, hermoso bailar con tus hijos, hermoso bailar con tus amigos, hermoso bailar con tu amante... Pero la ultima danza es la que hacemos por nosotros mismos, cuando nos damos a conocer a Dios.”*

— Gabrielle Roth

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 mí, hay una relación de a dos con amigos, parejas, compañeros, y hay grupos a los que pertenecemos.

⭐ En este retiro urbano, mi intención es trabajar y honrar nuestras relaciones desde el mapa de los 5Ritmos, 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 5Ritmos para indagar en nuestras relaciones.

- ➡ ¿Dónde acabo yo?
- ➡ ¿Dónde empiezas tú?
- ➡ ¿Dónde estoy en el grupo?

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



## DETALLES PRÁCTICOS

**Lugar:** HANAMI

Centro Terapia Humanista y Desarrollo Personal

Calle María Casares nº 3 - MÁLAGA (Zona Teatinos)

<https://g.co/kgs/Y7a5Ehk>

**Horarios:**

Sábado 21 Febrero, de 10 a 19h

## **Inversión:**

Precio REDUCIDO 70€ antes del 14 de Febrero

Precio Normal 100€ después del 14 de Febrero

**Inscripción:** <https://forms.gle/vwKFU3hLCFDic96W9>

**Reserva:** para realizar la reserva de tu plaza deberás completar el formulario de inscripción y hacer un pago no reembolsable de **50€**. El resto del importe se abonará el día del taller.

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 – <https://wa.me/34616894309> – 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.