

Semana Residencial
Del 30 de julio al 5 de agosto

Más Allá *de los* **Ritmos**

Entre Olivos milenarios y monumentales

Sant Mateu - Castelló



5RITMOS

con Noelia Ruiz

Vacaciones en espacios llenos de *ritmo, vida y conciencia*

Un espacio dedicado a nuestra vida

SEMANA RESIDENCIAL DE 5 RITMOS® EN SANT MATEU

¿Cómo puedo reconocer los 5 Ritmos en mí?
¿Cómo integrarlos en mi día a día?

Una hermosa oportunidad para profundizar dentro de la práctica de los 5Ritmos, a través de los espacios característicos de Inspiración en Movimiento, durante unas vacaciones en el Corazón del Maestrazgo.

Una semana dedicada a la vivencia de cada ritmo en diferentes espacios, tanto dentro como fuera de la sala. Danzaremos espacios vivos, donde conectarnos desde lo más físico a lo más etéreo.

Durante la semana crearemos espacios de movimiento donde poder investigar sobre nuestros propios conflictos, aquello que nos separa de la armonía de la vida, encontrando el vínculo entre el “espacio de danza” y el “espacio de vida”.

Como grupo compartiremos momentos de danza, meditación, comida, diversión, sesiones nocturnas, descanso, reflexión...

Y además... existen dos formas de disfrutar de esta propuesta:

- Semana completa residencial
- Fin de semana residencial

Si tu no danzas, ¿Quién lo hará por tí?

¿Cómo desarrollaremos la semana?

El lunes será nuestro aterrizaje. Juntos crearemos un cálido recibimiento.

Nos instalaremos, nos encontraremos como grupo, conectaremos con el espacio, bailaremos, compartiremos...

De martes a viernes profundizaremos en los ritmos desde la fluidez al lírico.

No sólo a través de la danza, sino en el espacio de vida dentro y fuera de la sala.

Cada día habrá un nuevo espacio, un nuevo reto, creado a través de vuestras peticiones personales. ¿Qué necesitas trabajar? ¿En qué parte de tu vida te sientes atado? Es a través de vuestras necesidades que el viaje será posible.

Al formar un grupo cerrado encontraremos nuestras conexiones observando como la propuesta de otros también forma parte de nuestra vida.

Siempre habrá un espacio para comentar experiencias y hacer de la práctica una integración con plena conciencia.

El fin de semana estará dedicado al ritmo de la quietud.

Habrá incorporaciones en el grupo que generarán un nuevo movimiento:

¿Cómo puedo soltar lo que ya tuvo su lugar para abrirme a lo nuevo que está naciendo?

Gracias al entorno que nos acoge, podremos experimentar vivencias únicas tomando plena conciencia de lo que nos ocurre cuando nos conectamos con él.

Disfrutaremos del pueblo de Sant Mateu, de sus olivos milenarios y monumentales, de sus ermitas y montañas..., y cómo no, de Espai Holístic L'Olivera, un espacio de danza de 200 m², cuya propietaria, Ángela, ha creado con sus propias manos, junto al apoyo incondicional de otras personas increíbles (que he tenido el honor de conocer), invirtiendo 2 años de su vida en su creación.

Para mí, esta propuesta, es algo más que un simple espacio dedicado a los ritmos y al descanso. Se trata de una oportunidad de escuchar la sabiduría de la vida, de saborear lo que otros han dado para que este momento llegue a nosotros, de vivir el sentido de nuestra propia presencia en cada espacio que toca vivir.

El simple hecho de lanzar este proyecto por segundo año, ya es un regalo.

Será precioso compartirlo juntos.





¿Por qué los *5 ritmos* son tan importantes para Inspiración en Movimiento?

Los 5 ritmos son un lenguaje que permite comprender la vida a través del movimiento. Profundizar en la forma en la cual nos movemos abre las compuertas a nuestro propio mundo interior.

Es como si cada parte de nosotros tomara voz a partir del movimiento, reconociendo temores, resistencias, juicios, culpa...

Y encontrando a su vez una gran capacidad resolutive, sensitiva, inspiradora, devocional, amorosa, abierta, confiada, respetuosa...

Movernos con esta consciencia nos ayuda a observar la vida con otra perspectiva; soltando a la víctima y acogiendo al eterno aprendiz; llegando a sentir claramente cómo se despierta en nosotros la ilusión y la pasión por la vida y sus desafíos.

Los ritmos son un portal hacia lo esencial, el puro estado de amar.

Si hay un camino que puede mostrarte lo que eres sin máscaras... es el mapa de los ritmos.

Ellos han sido el hilo conector de todo lo que he vivido. Ahora, me permiten seguir experimentando la sabiduría de la vida desde nuevos ángulos.

Para mí es vital acercarme a la vida, seguir aportando mi parte a pesar de todo lo que parece impedirlo a nivel exterior, y como no, internamente.

Tengo un propósito, y los ritmos son la llave para continuar en él.

Noelia Ruiz
Profesora Certificada de los 5 Ritmos de Gabrielle Roth 2011
www.inspiracionenmovimiento.com

DATOS PRÁCTICOS PARA LA SEMANA RESIDENCIAL

Fecha: del 30 de julio al 5 de agosto

Horario:

Comienzo: lunes 30, a las 17 horas.

Finalización: domingo 5, tras la comida.

Lugar: Espai Holístic L'Olivera Avenida Constitución 17, Sant Mateu - Castelló

Régimen:

Pensión completa. (Desde la cena del lunes a la comida del domingo)

Si tienes algún tipo de dieta especial comunícalo en el momento de la inscripción.

Alojamiento:

El alojamiento se realiza en habitaciones dobles.

Si tienes alguna preferencia para compartir la habitación con otro participante comunícalo en el momento de la inscripción.

Precio: 610€ (todo incluido)

Información y reserva de plazas:

Móvil: 645 681 829

email: noelia@inspiracionenmovimiento.com

Pago y preinscripción:

Para recibir toda la información sobre el pago y la inscripción puedes llamar al teléfono anterior o bien enviar un email.

Material necesario:

- Ropa cómoda para moverse dentro del espacio de danza.
- Ropa cómoda para moverse con algo de abrigo y calzado cómodo para espacios en el exterior.
- Botella de agua.
- Calcetines gordos.
- Cuaderno y bolígrafo como material personal, donde puedas escribir vivencias y situaciones del taller.
- En el momento de la inscripción te facilitaré más información sobre material extra que precisas. El retiro realmente comienza en el momento en que decides formar parte de este encuentro. Por ello...



DATOS PRÁCTICOS PARA EL FIN DE SEMANA RESIDENCIAL

Fecha: del 3 al 5 de agosto

Horario:

Comienzo: viernes 3, por la tarde-noche (puedes incorporarte en la sesión de la noche)

Finalización: domingo 5, tras la comida.

Lugar: Espai Holistic L'Olivera Avenida Constitución 17, Sant Mateu - Castelló

Régimen:

Pensión completa. (Desde la cena del viernes a la comida del domingo)

Si tienes algún tipo de dieta especial comunícalo en el momento de la inscripción.

Alojamiento:

El alojamiento se realiza en habitaciones dobles.

Si tienes alguna preferencia para compartir la habitación con otro participante comunícalo en el momento de la inscripción.

Precio: 220€ (todo incluido)

Información y reserva de plazas:

Móvil: 645 681 829

email: noelia@inspiracionenmovimiento.com

Pago y preinscripción:

Para recibir toda la información sobre el pago y la inscripción puedes llamar al teléfono anterior o bien enviar un email.

Material necesario:

- Ropa cómoda para moverse dentro del espacio de danza.
- Ropa cómoda para moverse con algo de abrigo y calzado cómodo para espacios en el exterior.
- Botella de agua.
- Calcetines gordos.
- Cuaderno y bolígrafo como material personal, donde puedas escribir vivencias y situaciones del taller.
- En el momento de la inscripción te facilitaré más información sobre material extra que precisas. El retiro realmente comienza en el momento en que decides formar parte de este encuentro. Por ello...



¡Reserva tu plaza!

Espacios para ...

- Disfrutar
- Permitir que nuestro cuerpo revele partes de nosotros desconocidas
- Conectar con nosotros, el grupo y el entorno de vida que nos rodea
- Soltar las barreras entre vida y danza
- Integrar en cada uno de nuestros cuerpos la enseñanza de la práctica para poder trasladarlo al día a día



Noelia Ruiz es una profesora acreditada 5RTA

Todos los créditos de este taller contarán en futuras formaciones de 5Ritmos