

 5RITMOS® con Noelia Ruiz

ALTA FIT VITORIA
18 mayo
15 a 19 h

en la que ES

en lo que **ES**

La finalidad de la existencia no es el bienestar físico, las sensaciones, el tener, ni la armonía emocional; o el amor entendido como apego; ni el saber por saber, por poder.

Luz Ángela Carvajal

¿A qué nos resistimos? ¿Qué es lo que te tiene atento al obstáculo y a la queja?

Muchas veces tenemos tan clara la imagen de lo que necesitamos y de lo que queremos llegar a ser que nos perdemos completamente de nuestra verdad.

La vida nos muestra momento a momento por dónde es. Pero pocas veces estamos de acuerdo con ello. Buscamos señales.

Pedimos logros y deseos.

Pero, un momento, ¿te dejaste caer en este instante? ¿lo escuchaste? ¿te viste en él?

Antes de pedir, observa lo que ya tienes. Antes de enjuiciar, siente lo que ya es.

Sólo cuando estás en lo que está regalando el presente, puedes comprender lo que no has parado a escuchar hasta entonces.

El caos, es una frecuencia que te trae con fuerte presencia al ahora.

Permite, confía y nútrete de lo que ya es a través de la fuerza grupal.

Será bellísimo encontrarnos en el sentir de lo que es.

Noelia Ruiz

Profesora Certificada de 5Ritmos 2011

en lo que ES.- Un taller de 5Ritmos® del nivel de Olas

Imparte: Noelia Ruiz www.inspiracionenmovimiento.com

Lugar: **Altafit Vitoria.** C/ Calle San Prudencio 6 (calle peatonal)
VITORIA GASTEIZ

Aparcamiento más próximo:

- Justo detrás del gimnasio hay un aparcamiento de pago llamado AMARICA
- A 600 m existe una zona universitaria con multitud de aparcamientos gratuitos

Fecha: Sábado 18 de mayo 2019

Horario: 15 a 19 horas

Precio: 30 €

Inscripciones y reserva de plazas:

noelia@inspiracionenmovimiento.com

Móvil: 645 681 829

No existen requisitos necesarios previos para la realización del taller.

Noelia Ruiz es una profesora acreditada 5RTA y todos los créditos de este taller contarán en futuras formaciones de 5Ritmos.