



TARDES CON

PORTALES

MAYO ONLINE

MIÉRCOLES DE 18:45 A 20:45H

TARDES CON PORTALES

DURANTE EL MES DE MAYO

El espacio de los miércoles se ha convertido en un lugar donde nutrirse, fortalecerse, divertirse y como no, encontrarse, no sólo con uno mismo sino con un grupo de personas que comparte un mismo momento de vida y escogen cuidar este momento como una oportunidad para seguir creciendo.

Cuando nos ponemos en movimiento de una forma concreta, cuidada y consciente, no sólo nos fortalecemos físicamente sino que contribuimos a un equilibrio y un bienestar emocional, mental y energético. Somos mucho más que un cuerpo físico, y gracias a él, podemos sentirlo. Tendemos a buscar soluciones fuera, pero ahora más que nunca, se nos está facilitando un cambio de mira, todo cuanto necesitamos está en nosotros mismos. El estrés, la prisa y el control, son aspectos que nos separan de nosotros mismos. Cuando nos aquietamos y nos permitimos escuchar con atención dentro de nosotros, suceden cosas que podrían parecer mágicas, y que simplemente son aspectos inherentes en nuestra naturaleza. Sentir serenidad frente a cualquier situación, al igual que encontrar fortaleza y seguridad a la hora de tomar una decisión, son espacios fácil de alcanzar cuando nos colocamos en el lugar preciso.

Nuestra tendencia de priorizar lo externo nos ha llevado a una ausencia de nosotros mismos, llegando incluso a perder nuestra capacidad de sentir. Uno de los puntos clave que nos permite discernir y pasar a la acción con completa seguridad y tranquilidad. La vida se simplifica cuando uno se unifica internamente. Si nuestro pensar, nuestro sentir y nuestro actuar no logran encontrarse, jamás podremos hallar nuestro lugar por mucho que busquemos.

Las tardes con Portales son una invitación a respirarte, a sentirte, a unificarte, a acuitarte, a reencontrarte y consecuentemente a amarte. Hay muchas vías que te llevan a ti, y ésta es una de ellas. Si quieres sentirte parte de ti y de la vida “Portales” abre su espacio para que disfrutes de tu encuentro. Un espacio donde los elementos son el lenguaje que nos acerca al movimiento, la música, la manifestación del momento presente, y nuestro movimiento, el gran maestro que nos acerca a nosotros mismos, permitiéndonos ver, reconocer, fortalecer, liberar, dejar ir, cambiar y cómo no, a materializar un cambio real en nosotros.

¿TE UNES AL VIAJE?

CÓMO ACCEDER A LA PROPUESTA

Miércoles de mayo: 5, 12, 19 y 26.

Horario: 18:45 a 20:45 h

- 18:45 a 19:00 h - Entrada y encuentro del grupo. Explicación de la propuesta.
- 19:00 a 20:30 h - Danza
- 20:30 a 20:45 h - Meditación para integrar lo vivido y expandirlo al servicio de un bien común.

Sesiones online a través de la plataforma Zoom. Insíbete para recibir el código de acceso de la semana.

Inscripciones y reserva de plazas:

noelia@inspiracionenmovimiento.com

645 681 829

Aportación: 15 € (Si tienes algún problema económico no dudes en contactar conmigo personalmente).

Datos bancarios:

- **Bizum:** 645 681 829
- **Paypal:** noelia@inspiracionenmovimiento.com (Agradezco la elección de pago sin comisión)
- **Transferencia bancaria:** BBVA IBAN ES69-0182-0647-12-0201534622 Titular: Noelia Ruiz Revilla

Para seguir cultivando y cuidando el espacio entre todos, agradezco vuestra colaboración a la hora de realizar el pago.

A partir de ahora, el pago se hará por adelantado o justo al concluir la sesión.

El cuidado del espacio implica una atención muy consciente en el orden y el valor de cada detalle.

Sé que entre todos podemos hacer que este movimiento sea nutritivo y a la vez genere armonía y bienestar para todos.

GRACIAS POR HACERLO POSIBLE