

Inspiración en Movimiento

Danza para encontrarTe

con Noelia Ruiz

En Septiembre...

**MARTES** ONLINE

18:45 a 20:45 h

LOS ELEMENTOS EN MÍ

Sara Ferré Ripoll

MacBook Pro

## **MARTES ONLINE durante el mes de SEPTIEMBRE 2021**

**Gracias a las nuevas circunstancias, lo que parecía un impedimento, se convirtió en una oportunidad magistral.** Nuestros encuentros online han dejado una huella tan profunda en mí, que han pasado a ser una parte más de Inspiración en movimiento. El formato online me ha encontrado y espero que ese encuentro siga creciendo y expandiéndose gracias a vosotros.

En este nuevo curso 2021-22, además de retomar los encuentros presenciales, seguiremos con el formato online. **Durante el mes de septiembre nuestras sesiones semanales serán los martes de 18:45 a 20:45h a través de la plataforma zoom.** En unos días concretaré qué día exacto de la semana será el protagonista de nuestras sesiones online a partir de octubre.

### **- LOS ELEMENTOS EN MÍ -**

**Las sesiones se enfocarán en un encuentro íntimo y personal con cada uno de los elementos: tierra, agua, fuego, aire y éter.**

Cada sesión se dedicará a un elemento en concreto para reconocer qué relación tenemos con él:

- ¿Qué significa ese elemento en mí?
- ¿Cómo se mueve en mi interior?
- ¿Cómo escucho a través de él?
- ¿Qué es lo que se despierta en mí?
- ¿Qué recibo cuando estoy en su frecuencia?
- ¿Qué cambia en mí al estar en resonancia con él?

La misión de estos encuentros online, es afinarnos como instrumento, entrenando a la sensibilidad de nuestro cuerpo para reconocer qué ocurre en nosotros cuando nos sintonizamos con cada una de las frecuencias de los elementos, y cuál es su efecto en nuestro día a día. No hay mayor aprendizaje que el de la experiencia. Cuando lo vivimos, comprendemos, y a través de esa comprensión podemos hacernos cargo de lo que somos para ir a favor de la vida, de las circunstancias y cómo no, de nosotros mismos.

Todo cambio ocurre cuando una parte cambia. En el momento en el que nos hacemos conscientes de la naturaleza que nos habita, podemos resonar con la naturaleza en la que habitamos. Ya es momento de ponerse en marcha y de sentirse parte de un movimiento diferente. Un movimiento que se conoce y decide cómo entregarse a la vida. Cuando la consciencia se reconoce así misma, encuentra su belleza, su verdad y su autenticidad. Es ahora que podemos colocarnos en “nuestro lugar”.

Que la danza nos abra el camino y nos acompañe en ese viaje.

Será un privilegio acompañarnos en esta nueva aventura.

**Danza para encontrarTe ... el resto será facilidad**

Noelia Ruiz

## - CÓMO ACCEDER A LA PROPUESTA -

**Martes de septiembre: 7, 14, 21 y 28.**

**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 - Recogida y cierre.

**Sesiones online a través de la plataforma Zoom.**

Inscríbete para recibir el código de acceso de la semana.

**Inscripciones y reserva de plazas:**

**noelia@inspiracionenmovimiento.com**

645 681 829

**Aportación: 15 € por sesión** (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:** IBAN ES83 2038 7493 3060 0013 9636 Titular: Noelia Ruiz Revilla

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

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 formar parte**