

Octubre en Barcelona

Clases presenciales semanales

LOS ELEMENTOS EN MÍ

Miércoles de 19:30 a 21:30 h

en **Drala Gestalt**

Inspiración en movimiento

DANZA PARA ENCONTRAR *te*

con Noelia Ruiz

Miércoles en Barcelona con *Inspiración en movimiento*

A partir del mes de octubre retomamos las sesiones semanales presenciales en Barcelona.

En esta ocasión iniciamos con muchos cambios: nuevo día, nueva hora, nuevo lugar, nueva propuesta y ¡cómo no!, nueva oportunidad para seguir danzando, creciendo y disfrutando juntos.

Los grandes cambios personales han ido acompasados de los inevitables cambios a nivel profesional.

En este nuevo comienzo me presento como *Inspiración en movimiento* : DANZA PARA ENCONTRAR *te*, donde el propósito de cada propuesta es el encuentro, y la danza se convierte en la vía que facilita ese espacio único e intransferible.

En las sesiones semanales de los miércoles, serán los elementos los que nos permitan la experiencia de encontrar-nos.

LOS ELEMENTOS EN MÍ

DANZA PARA ENCONTRAR *los elementos en ti*

Los miércoles se enfocarán en un encuentro íntimo y personal con cada uno de los 5 elementos de la Ayurveda: tierra, agua, fuego, aire y éter.

Cada sesión se dedicará a un elemento en concreto para llegar a sentir, reconocer y comprender cuál es su significado dentro de nosotros gracias a nuestro movimiento: ¿Qué significa ese elemento en mí? ¿Cómo se mueve en mi interior? ¿Cómo escucho a través de él? ¿Cómo me relaciono con el entorno cuando estoy sintonizando con él? ¿Qué me aporta en mi día a día? ¿Cómo puedo integrarlo?.

La misión de la práctica semanal es afinar nuestra capacidad de sentir, de habitar y de integrar cada una de las frecuencias de los elementos dentro de nosotros para ser capaces de trasladar su efecto al día a día.

Nuestro movimiento es un espejo preciso y sincero; nos pone delante tanto lo que somos como lo que hacemos con ello. Hacernos cargo de nosotros mismos es el acto más gratificante y generoso que podemos entregar tanto a la vida como a 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”.

DANZA PARA ENCONTRAR *te* . . . el resto será facilidad

Noelia Ruiz

DATOS PRÁCTICOS

Miércoles de octubre: 6, 13, 20 y 27.

Horario: 19:30 a 21:30 h

Lugar: Drala Gestalt. Calle Mare de Deu de la salut, 78 - 1ºD - 08024 Barcelona

Nota: El espacio se encuentra dentro del edificio dedicado a la salud. Necesitas subir al primer piso.

Precios:

- **Sesión suelta:** 17 €
- **Bono mes octubre:** 60 €

Para seguir cultivando y cuidando el espacio entre todos, agradezco vuestra colaboración para comenzar con puntualidad.

Me encontraréis en el espacio 20 minutos antes para poder hacer las inscripciones e ir encontrándonos suavemente.

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

Estoy deseando de sumergirme en esta nueva experiencia.

Sin vosotros, no sería posible, gracias por formar parte.

Para más información no dudéis en contactarme:

noelia@inspiracionenmovimiento.com

645 681 829