



Los elementos en mí
Martes online

18:45 a 20:45 h



inspiración en movimiento

DANZA PARA ENCONTRAR *te*

Con Noelia Ruiz

Martes online durante el mes de *octubre 2021*

En este nuevo curso 2021-22, además de retomar los encuentros presenciales, continuamos con el formato online.

Nuestras sesiones semanales online tienen lugar cada martes de 18:45 a 20:45h a través de la plataforma zoom.

¿Quieres conocer cómo vamos a vivirlas? A continuación doy una breve explicación de la dinámica de nuestras tardes de los martes.

- Los elementos en mí -

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

Cada sesión está dedicada a un elemento en concreto con el propósito de descubrir 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 nuestra sensibilidad a través del cuerpo y así 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 que regala 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 compartir esta nueva aventura.

*Danza para encontrar **Te** ... el resto será facilidad*

Noelia Ruiz

- *Cómo acceder a la propuesta* -

Martes de octubre: 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 - 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