



inspiración en movimiento

DANZA PARA ENCONTRAR *te*

Con Noelia Ruiz

Los elementos en mí

Martes online mes de marzo

Los elementos en mí - martes online con inspiración en movimiento

de 18:45 a 20:45h a través de la plataforma zoom

Encontrar los elementos dentro de nosotros nos permite comprender aspectos esenciales tanto de la vida como de nosotros mismos.

La danza se convierte en el vehículo para afinar nuestra sensibilidad y nuestra comprensión de lo que somos. La finalidad de estas sesiones es integrar nuestra danza en nuestro día a día gracias al encuentro sincero con todo cuanto forma parte de nosotros.

Cada sesión está dedicada a un elemento en concreto con el propósito de descubrir qué relación tenemos con él para así poder ser conscientes de cómo podemos alcanzar un vínculo que nos permita expresar y compartir la mejor versión de nosotros mismos:

- ¿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?

Los espacios online, permiten mantener un vínculo de mayor intimidad con nosotros mismos, descubriendo con ello nuevas perspectivas de nuestra realidad. 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 continuar caminando a vuestro lado.

Cómo acceder a las sesiones online

Martes de marzo: 4, 11, 18 y 25

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 20:45 h - Danza, 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: 17 € 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 ES80 2100 3832 1713 0003 0885 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