

ENCARNAR ACEPTACIÓN con Mindfulness

Aprendiendo a poner límites

Para personas a las que les gusta meditar y bailar. Una práctica poderosa y transformadora de presencia y conexión con el cuerpo (embodiment) para indagar en la propia vida.

Este es un taller experimental, para practicantes de Mindfulness en el que nos adentraremos en el territorio de la danza y el cuerpo en movimiento como herramienta para habitar el presente de forma más plena y consciente, asociando la meditación con la práctica en movimiento de los 5Ritmos®.

En este retiro seguiremos explorando como podemos fluir con aquello que va surgiendo en la experiencia, cultivando una actitud de curiosidad, de amabilidad y de auto-cuidado, al tiempo que aprendemos a poner límites y a decir que no.

Porque aceptar no es resignarse. Porque fluir con lo que la vida nos propone en cada momento no implica dejarse la piel en el proceso sino tener la sabiduría de ver con claridad que es lo que pide ese momento.

Como dice un proverbio zen: "Conocimiento es aprender algo todos los días. Sabiduría es soltar algo todos los días".

¿Los 5 qué?

Los 5Ritmos® son una práctica de movimiento desarrollada por Gabrielle Roth. Un mapa sencillo y a la vez profundo que nos ayuda a reconectar con nosotros mismos desde nuestra propia danza. Una forma de volver a escuchar la sabiduría innata y siempre accesible de nuestro cuerpo físico. Desbloqueando lo que no nos permite desarrollarnos y encontrando nuestra propia expresión o coreografía.

La intención es **tomar el tiempo de hacer una pausa para enraizarnos en el cuerpo**. Cultivando una conciencia amable y sin auto-exigencia. Investigando que es fuente de bienestar.

En un **espacio seguro para hacer ejercicio y meditar en la propia respiración y el cuerpo**, para encontrar un espacio íntimo donde conectar en profundidad contigo mismo y con los demás, con la comunidad. Un espacio que proporciona la oportunidad de que cada uno pueda darse permiso para bailar su propia danza, siguiendo su sabiduría interior.

Las sesiones están diseñadas para que personas sin ningún conocimiento de danza, de cualquier edad, o condición física puedan realizarlas.

El movimiento y la danza nos ayudarán a llevar toda la atención al cuerpo, dando espacio para que la mente se aquiete, las emociones afloren y se expresen y la intuición se afine y expanda.

La **meditación y el diálogo meditativo (Insight dialogue) nos ayudarán a enmarcar y a indagar en la experiencia**, identificando y desbloqueando patrones que no nos permiten desarrollarnos de forma integral, para soltarlos y explorar nuevas posibilidades que se abren cuando habitamos nuestro cuerpo, expresamos nuestro corazón, liberamos nuestra mente, seguimos a nuestra alma y encarnamos lo que somos realmente.

PRECIO DEL PROGRAMA:

Taller /retiro urbano de fin de semana: 185€

Precio reducido de 165€ para las 10 primeras inscripciones efectuadas. La inscripción implica pagar 65€ de reserva de plaza, importe que se reembolsará si la organización anula el taller pero no en caso de desistimiento del participante.

Pago por: Bizum al 630968017 **Transferencia:** IBAN: ES10 00494754 86 2810020265

Fecha límite de inscripción y pago de la reserva de plaza: 31 de julio 2023

Plazo límite para el pago completo de la matrícula: 31 de agosto 2023



FACILITARÁN EL PROGRAMA:

Irene Hernández- Profesora internacional certificada Nivel Waves y Nivel Heartbeat de los 5Ritmos® de Gabrielle Roth. Es también Terapeuta Psico-Corporal Sistémica (con formación acreditada en Terapia Familiar Sistémica y Procesos de Duelo), Socióloga y Máster en Recursos Humanos.

Sylvia Comas- Fundadora de Mindfulness con Corazón. Licenciada en Ciencias Empresariales y Máster en Dirección de Empresas por ESADE, instructora en Reducción de Estrés (MBSR) certificada por la Universidad de Massachusetts. Instructora acreditada del protocolo MBCL- Mindfulness based Compassionate Living (Vida compasiva basada en Mindfulness).

Autora del libro "Burbujas de Paz: pequeño libro de Mindfulness para niños y no tan niños" (Ed. Nube de Tinta, 2016) y de "Los cuentos de Burbuja de Paz" (Ed. Nube de Tinta, 2018).

FECHAS Y HORARIO

Taller/Retiro Urbano de fin de semana

Sábado 30 de septiembre de 10h a 18h30

Domingo 1 de octubre de 9h30 a 14h30

LUGAR

La Cháchara
Carrer d'en Blanco, 15, 1º,
08028 Barcelona

INSCRIPCIONES

sylvia@mindfulnessconcorazon.com

PLAZAS LIMITADAS POR RAZONES DE AFORO

**Barcelona,
30 de
septiembre
y 1 de
octubre
2023**