

Puente del Pilar: del 7 al 12 de octubre de 2011 5 días

(opcional: Fin de semana del 7 al 9 de octubre)

Complejo rural y de salud “Los Castaños” en la Sierra de Madrid

Expresándose en libertad

Impartido por Beatriz

Moviéndonos y expresando lo que hay aquí ahora

A través del cuerpo, la música, el juego, la afectividad...

Conectando con los cuatro elementos

Algo más que crecimiento personal, y algo más que diversión...

¿Por qué?

Porque no entramos en lo psicológico y vamos a la experiencia directa; y porque entramos desde el juego y la música.

Cuando nos damos permiso para sentir lo que hay en el presente, bien sea a nivel físico ó emocional, uno se queda tranquilo y liberado.



Generalmente hacemos miles de cosas para no sentir lo que hay en el presente, por ejemplo cuando en el ahora aparecen emociones que no nos gustan, buscamos hacer cualquier cosa para no sentirlas y desviar nuestra atención (por supuesto dar salida a estas emociones no significa recrearse en ellas, sino aceptarlas para soltarlas).

También en el plano positivo cuando por ejemplo aparecen situaciones donde tenemos que abrirnos a recibir, también nos escapamos del aquí ahora por miedo al Amor, y lo hacemos buscando cualquier excusa para no estar presentes y no tener que sentirnos.

Lo haremos a través de la música, la danza, la voz, la respiración, el contacto...

Fusionando el buen uso de la música para jugar con los cuatro elementos. Tierra, Agua, Fuego y Aire:

- A través de la **Tierra** nos conectaremos con la Nutrición y la vida.
- A Través del **Agua** con nuestras emociones y la fluidez.
- Con el **Fuego** conectaremos con el Entusiasmo y la Pasión.
- Y con el **Aire** volaremos más allá de los límites de nuestra mente.



La música como conductor, el movimiento dirigiéndonos y abriendo puertas, la afectividad para nutrir, y reparar y vincularnos y el poder del grupo para conectarnos con la fuerza del trabajo en grupo.

En este encuentro tendremos el espacio para permitirnos entrar en nosotros con libertad, darnos permiso para sentirnos y expresarnos, para dar y para recibir, en definitiva, permitirnos ser nosotros mismos en el momento presente sin límites.

También aprenderemos a liberar las ideas condicionadas que no nos permiten disfrutar ver lo que hay en el presente, y nos mantienen en la imaginación.

Jugando, danzando, abriéndome al contacto con el otro, y en intimidad con uno mismo.

Precios: Según dos modalidades:

1ª) **Del 7 al 12 de octubre** (5 días): 425 Euros

2ª) **Del 7 al 9 de octubre** (2 días): 180 Euros

La hora de entrada será a partir de las 18,00 horas y hora de salida a partir de las 17,00 horas. En los precios esta incluido todo (alojamiento, pensión completa y el curso completo)

Si quieres más información general de en qué consiste esta propuesta puedes llamarme por teléfono o entrar en:

www.danzaconsciente.com

***Teléfonos:
920 37 28 87
ó
677 04 40 39***