

„W krajobrazach relacji” – warsztat 5 Rytmów™

05 Czerwca’ 11 Lodz, POLAND

04 czerwca – Fala 5 Rytmów

„Kiedy tańczę, oddycham...kiedy oddycham, czuje...kiedy czuje, słucham...kiedy słucham, słyszę głos mojej intuicji...moje ciało wie w którą stronę podążać”.

Harmonijne relacje z innymi ludźmi i światem nas otaczającym, ale przede wszystkim z samym sobą są tym, do czego świadomie lub podświadomie dążymy w życiu pragnąc nadać mu sens i głębie. Jednakże to w tej właśnie dziedzinie najczęściej zderzamy się z własnymi ograniczeniami i wzorami z przeszłości, a samotność w tłumie, niczym czarna dziura, pochłania naszą energię.

Kiedy tracimy kontakt z wewnętrzną akceptacją i miłością często odczuwamy brak bezpieczeństwa, rozczarowanie, podenerwowanie życiem, stany lękowe itp.

Podczas warsztatu, wykorzystując metodę **5 Rytmów** wyczuwać będziemy różne poziomy i jakości naszych relacji. Począwszy od kontaktu z naszym wewnętrznym Ja, poprzez relacje Ja - partner, Ja - otaczający mnie ludzie, Ja - świat itd., poszukiwać będziemy sposobu poruszania się w nich. Archetypowe energie 5 Rytmów, Przepływ, Staccato, Chaos, liryka I Cisza stanowią będa dla nas przewodników na drodze do miejsca wewnętrznej akceptacji i sposobów jej wyrazu w życiu. Wychodząc z poziomu wewnętrznej akceptacji i miłości, nasz obraz świata zmienia się radykalnie, a życie zazwyczaj okazuje się kreatywnym, radosnym doświadczeniem, a nie ciężkim zmaganiem się.

Podczas warsztatu dowiesz się co znaczy zaakceptować siebie i powiedzieć „TAK” swojemu Ja oraz światu, jak możemy poruszać się w stronę akceptacji siebie samych i innych, gruntując w tym uczuciu bez względu na to, co dzieje się naokoło nas.

Warsztat skierowany jest do każdego, bez względu na wiek, plec czy możliwości ruchowe.

Prowadzi **Katarzyna Pugowska**- W Kwietniu 2011 Certyfikowana nauczycielka metody 5 rytmów™, od ponad dwunastu lat praktykuje i tańczy te metody z Gabrielle Roth oraz innymi nauczycielami na świecie. Pedagog Zdrowia, Arteterapeuta, Założycielka BodyMinder Therapy Center w Londynie Jest członkiem Polish Psychologist Association oraz byłym koordynatorem projektu Akademii of Women. Nacodziem pracuje jako Terapeuta z ludźmi upośledzonymi umysłowo oraz prowadzi grupy Terapii Tancem w UK oraz w Polsce. Z pasją maluje obrazy olejne oraz klei w glinie.

Kontakt do nas: Monika Kalinowska- Cisko 603 333 936, e-mail:
m.kalinowska@alea.dot.pl