

30 Kwiecień - 01 Maj Londyn



Ucieleśnienie

Warsztat 5 rytmów

"Kiedy tancze, oddycham, ...kiedy oddycham, czuje, ...kiedy czuje, słucham, ...kiedy słucham, słysze głos mojej intuicji... Moje ciało wie, w którą stronę podążać..."

Ruch jest prostym, lecz potężnym narzędziem w drodze do połączenia się, zasilenia i rozświetlenia całej swojej istoty.

Ruch jest skutecznym lekarstwem, które prowadzi do otworzenia się, uspokojenia umysłu i odkrycia głębszych, fascynujących obszarów tego, kim naprawdę jesteśmy.

Jeżeli „Twoje Ciało jest Twoją świątynią”, to Ucieleśnienie będzie spotkaniem Twoich wewnętrznych postaci podczas świętej ceremonii, poprzez głęboką modlitwę aż do dzikiego świętowania.


Warsztat Katarzyny Pugowskiej zaprasza nas do dwu dniowej podróży w oparciu o mapę 5 rytmów stworzoną przez Gabrielle Roth. Poprowadzi nas tak, abyśmy poprzez stopy odnaleźli ziemię, pozwolili sobie odczuć stan, w którym jesteśmy, bez względu na to jaki on jest, zrzucili z siebie stare wzorce, które już nam nie służą, rozniecili wewnętrzne światło i wkroczyli w rozległy, bogatszy wewnętrzny krajobraz.

Będziemy pracować z podstawami praktyki 5 rytmów, czyli z przepływem, staccato, chaosem, liryką i ciszą. Czasem zatrzymamy się, aby w kreatywnej odmianie odkryć jak nasza intuicja i spontaniczność żyją w nas samych.

Zaproś więc swoje wewnętrzne postaci, swoje najskrytsze intencje, najśmielsze marzenia, swoją twórczą ciekawość, aby pojawiły się, pozwoliły się wytańczyć, aby się poruszyły i zostały poruszone.

Bedziemy wspólnie tanczyc, odkrywac nasza autentycznosc, swietowac nasze ciała, odnajdywac lekkosc wyrazu.

Warsztat skierowany jest do kazdego, bez wzgledu na wiek, plec czy mozliwosci ruchowe.

A pair of hands, one light-skinned and one dark-skinned, are shown from the back, cupping a large, vibrant red flower with a yellow center. The background is a soft, out-of-focus natural setting.

Prowadzi **Katarzyna Pugowska**- Pedagog Zdrowia, Arteterapeuta, Założycielka BodyMinder Therapy Center w Londynie. Certyfikowana nauczycielka Pięciu Rytmów™, od ponad dwunastu lat praktykuje i tańczy te metody. Mieszka i pracuje w Londynie. Jest członkiem Polish Psychologist Club oraz byłym koordynatorem projektu Akademii of Women. Na co dzień pracuje jako Terapeuta z ludźmi upośledzonymi umysłowo oraz prowadzi grupy Terapii Tańcem w UK oraz w Polsce. Z pasją maluje obrazy olejne oraz klei w glinie.

Godziny Sobota 18.30.00-21.30, Niedziela 10.30 - 17.00

Ilość miejsc ograniczona. **Zapisy** przyjmujemy drogą mailową na adres:
bodyminder.eu@googlemail.com, lub telefonicznie 07886935716

Koszt zajęć £90 przy wpłacie do 22.04.2011 oraz £ 100 po podanej dacie
Rezerwacja miejsca odbywa się poprzez wpłatę bezzwrotnej zaliczki £40.

www.bodyminder.eu