

# WARSZTAT 5 RYTMÓW - WARSZAWA GŁĘBOKIE SŁUCHANIE

Warszawa 21 - 22 Stycznia 2012

**Kiedy tańczę, oddycham... kiedy oddycham, czuję... kiedy czuję, słucham... kiedy słucham, słyszę głos mojej intuicji... Moje ciało wie, w którą stronę podążać..."**

Czas zimowy oraz przełom pomiędzy starym, a nowym rokiem zachęca do refleksji nad tym, co się już spełniło, co czeka na spełnienie i jest gotowe się zmanifestować. Zaprasza do wejścia do środka, do głębszego słuchania siebie i innych oraz ducha nadchodzących zmian ...

Cisza - przerwa między słowami, moment integracji pomiędzy jedną aktywnością a drugą.

Cisza uczy jak słuchać na głębszym poziomie, jak połączyć się z naszą intuicją i odnaleźć siłę do wzrostu.

Zbierzmy się, aby w tańcu domknąć poprzedni rok i wykreować przestrzeń na nowe, niewiadome możliwości.

Wykorzystywać będziemy metodę 5 Rytmów™ (Przepływ, Staccato, Chaos, Liryka, Cisza) aby uwolnić wewnętrznego tancerza, który mieszka w każdym z nas. Wsłuchiwać będziemy się w swój oddech, odpowiadając na teraźniejszy moment poprzez intuicyjny ruch, praktykując przyzwolenie i zaufanie do siebie samych oraz otaczającego świata. Będziemy poruszać się z tego miejsca, zapraszać zmiany które gotowe są aby się zadziać.

Będziemy wspólnie tańczyć, dzielić się swoją 'podróżą', doświadczać naszej autentyczności oraz odnajdywać inspiracje do wzrostu w sobie samych i w grupie.

## Informacje praktyczne

Godziny: sob. 19:00 - 21:30, nd. 11:00 - 18:00

Miejsce: Wawelska 46, Liceum Słowackiego, aula.

Cena: 180 zł przy wpłacie zaliczki do 31.12. po terminie 210 zł

Zaliczkę: sob. 30 zł, nd. 50 zł, 2 dni 80 zł. prosimy przelać na konto:

60 1060 0076 0000 4014400 76462 z dopiskiem Głębokie Słuchanie (Sylvia Olbińska).

Ważne: ilość miejsc ograniczona, decyduje kolejność wpłat.  
Rezygnacja: do 7 stycznia zwracamy zaliczkę w wysokości 50% opłat administracyjnych, po tym terminie zaliczek nie zwracamy.

Zapisy: s\_olbinska@op.pl, tel. 506-090-266.

**Prowadzi Katarzyna Pugowska - Certyfikowana Nauczycielka Pięciu Rytmów™**

Tańczy od 13 lat, na co dzień mieszka i uczy w Londynie i zagranicą. Arteterapeuta, członkini Polish Psychologist Association.



S.R.H.Y.T.H.M.S