

# LOS 5 RITMOS DE GABRIELLE ROTH

CON ALAIN ALLARD

## HEARTBEAT

### El movimiento de las emociones

(2º NIVEL)

**15 y 16 de NOVIEMBRE en MALLORCA**

En “HEARTBEAT: el movimiento de las emociones”, encauzamos la energía para poner en movimiento lo que estemos sintiendo: miedo, enfado, tristeza, alegría, sorpresa, compasión... aprendiendo a alejarnos del bloqueo y a acercarnos a la experiencia cotidiana de **mantener en movimiento las emociones para propiciar transformaciones**.

Para ello, nos comprometeremos con el ciclo de movimiento de estas fuerzas emocionales investigando las formas que se desarrollan naturalmente.

Consideramos las emociones como un campo energético. Durante el curso exploraremos **cómo podemos encauzar este aspecto de nuestra fuerza vital en vez de reaccionar ante él**.

Aprender a movernos con las emociones implica estar **presentes, fluidos y libres**. Poner nuestros cuerpos en danza, Ola tras Ola, nos encamina hacia una gran liberación. Cuanto más consigamos poner en movimiento simplemente lo que estamos experimentando, más capaces seremos de estar realmente presentes y de vivir una vida plena y creativa.

Alain Allard es co-director de “Moves Into Consciousness” (“Movimiento para la conciencia”) y profesor asociado del Centro de 5 Ritmos para Estudios Terapéuticos. Su práctica de los 5 Ritmos está enraizada en una sólida disciplina física a través de la danza, las artes marciales y el teatro. El estilo claro, enfocado e integrado de sus talleres se inspira en la experiencia adquirida a lo largo de 10 años de enseñanza continua y coherente por Europa. Es también psicoterapeuta con titulación oficial con más de 15 años de experiencia apoyando y catalizando cambios individuales y grupales en diferentes contextos.

*“Alain Allard aporta una sabiduría única a su enseñanza en 5 ritmos. Su experiencia en psicología combinada con la claridad de su madurez y profunda compasión crean un campo digno de confianza para que se despliegue la danza de la experiencia humana. Cualquier afortunado que haya topado con uno de sus cursos en su camino estará en buenas manos”.*

*Andrea Juhan, Director del Centro de 5R para Estudios Terapéuticos*

**HORARIO:** Sábado de 10.30 a 18:00 h  
Domingo de 10.30 a 17.30 h

**PRECIO:** 200 €

**LUGAR:** Centro ILLES MARRATXI  
c/ Acacia 4, T. 971 607 122

**REQUISITOS:** haber bailado un fin de semana completo con Alain o algún otro profesor acreditado de 5 ritmos.

**INFORMACIÓN: INSTITUTO POTENCIAL HUMANO**

696 485 272 - 971 63 60 84

leticia@iphpnl.net

La inscripción se hará efectiva mediante **abono de 50 €**  
a la cc. **2100 3889 13 0200076017** de **La Caixa**  
a nombre de **Holo Desarrollo S.L** (entidad gestora de nuestras actividades)

**IMPORTANTE: ¡Incluye tus datos y al curso al que te inscribes!**