

Los 5 RITMOS de GABRIELLE ROTH

GABRIELLE ROTH's 5 RYTHMS

con Alain Allard
with Alain Allard

HEARTBEAT

El movimiento de las emociones (2º nivel)

The Movement of Emotion (2nd level)

15 y 16 de NOVIEMBRE en MALLORCA
15th & 16th NOVEMBER IN MALLORCA

En “**HEARTBEAT - El movimiento de las emociones**”, encauzamos la energía de las emociones; miedo, enfado, pérdida, alegría y compasión... aprendiendo como mantenerlas en movimiento. Para ello, nos comprometemos con el ciclo dinámico de estas fuerzas estudiando maneras en las que se mueven naturalmente. Consideramos que las emociones son campos energéticos y exploraremos cómo podemos movernos con en lugar de reaccionar ante este aspecto de nuestra fuerza vital.

In “**HEARTBEAT –The Movement of Emotion**”, we address the energy of emotion; fear, anger, grief, joy and compassion... by learning how to keep these in motion. In so doing we engage with the movement cycle of these forces studying ways that they naturally move. We approach emotion as an energetic field, exploring how we might move with rather than react to this aspect of our life force.

Aprendiendo el movimiento de las emociones practicamos el permanecer presentes, fluidos y libres. Poniendo nuestros cuerpos en danza, Ola tras Ola, nos encamina hacia una gran liberación. Cuanto más aprendamos a, simplemente, poner en movimiento lo que estamos experimentando, más capaces seremos de estar realmente presentes y de vivir una vida plena y creativa.

In learning the movement of feelings we practise remaining present, fluid and free. Putting our bodies into motion, Wave after Wave we dance ourselves into greater release. The more we can learn to simply move what we experience the more able are we to actually be present and so live fully and creative.

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 is co-director of "Moves Into Consciousness" and a Teaching Associate of and Staff Trainer for the 5Rhythms Center for Therapeutic Study. His practice of the 5Rhythms is grounded in disciplined physical roots in dance, theatre and martial arts, his clear, supportive and focussed workshop style developed from 10 years of consistent, regular teaching throughout Europe. He is a UKCP registered psychotherapist with over 15 years experience of catalyzing and supporting intentional change with individuals and groups in a variety of settings.

"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

"Alain Allard brings a unique wisdom to his teaching of the 5Rhythms. With his expertise in psychology, in combination with the clarity of maturity, and deep compassion he creates a trustworthy field for the dance of human experience to unfold. Anyone fortunate enough to find their way to one of his courses will be in good hands."

Andrea Juhan Ph.D. Director 5RCTS

Horario: Sábados de 10.30 a 18:00 h
Domingos de 10.30 a 17.30 h

Timetable: Saturday 10.30 until 18:00 h
Sunday 10.30 until 17:30 h

Precio/Price: 200 €

Lugar/Venue 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.

Requirements: A 5 rythms course of at least one weekend either
with Alain or any other accredited teacher.

Información e inscripciones:

INSTITUTO POTENCIAL HUMANO

696 485 272 - 971 63 60 84

leticia@iphpnl.net