

# Embodying Mindfulness with kindness

## Cultivando una presencia amable con meditación en movimiento

Para personas a las que les gusta meditar y bailar. Una práctica poderosa y transformadora de presencia y conexión con el cuerpo (embodiment) para indagar en la propia vida.

Este es un taller experimental, para practicantes de Mindfulness en el que nos adentraremos en el territorio de la danza y el cuerpo en movimiento como herramienta para habitar el presente de forma más plena y consciente, asociando la meditación con la práctica en movimiento de los 5Ritmos®.

### ¿Los 5 qué?

Los **5Ritmos®** son una práctica de movimiento desarrollada por Gabrielle Roth. Un mapa sencillo y a la vez profundo que nos ayuda a reconectar con nosotros mismos desde nuestra propia danza. Una forma de volver a escuchar la sabiduría innata y siempre accesible de nuestro cuerpo físico. Desbloqueando lo que no nos permite desarrollarnos y encontrando nuestra propia expresión o coreografía.

Nuestra intención con esta propuesta es la de **tomar el tiempo de hacer una pausa para anclarnos en el cuerpo**, en la experiencia directa, y a menudo desoída, de nuestra materia física. Cultivando una conciencia amable y sin auto-exigencia.

Este taller propone **un lugar seguro para hacer ejercicio y meditar en la propia respiración y el cuerpo**, para encontrar un espacio íntimo donde conectar en profundidad contigo mismo y con los demás, con la comunidad.

Proporcionando la oportunidad de que cada uno pueda darse permiso para bailar su propia danza, siguiendo su sabiduría interior. Las sesiones están diseñadas para que personas sin ningún conocimiento de danza, de cualquier edad, o condición física puedan realizarlas.

El movimiento y la danza nos ayudarán a llevar toda la atención al cuerpo, dando espacio para que la mente se aquiete, las emociones afloren y se expresen y la intuición se afine y expanda.

**La meditación y el diálogo meditativo (insight dialogue) nos ayudarán a enmarcar y a indagar en la experiencia**, identificando y desbloqueando patrones que no nos permiten desarrollarnos de forma integral, para soltarlos y explorar nuevas posibilidades que se abren cuando habitamos nuestro cuerpo, expresamos nuestro corazón, liberamos nuestra mente, seguimos a nuestra alma y encarnamos lo que somos realmente.

### PRECIO DEL PROGRAMA:

Sesión de introducción: 50€ - Taller /retiro urbano de fin de semana: 185€

*Precio especial reducido si se realiza la inscripción y pago completo antes del 15 de diciembre:*

Sesión de introducción: 45€ - Taller/retiro urbano de fin de semana: 165€

La inscripción implica pagar 50 € de reserva de plaza (o 45€, si aplica a la sesión intro), importe que no se reembolsará en caso de anulación. **Fecha límite de inscripción y pago completo de la matrícula: 15 enero de 2019**



### Facilitarán el programa:

**Irene Herrández.** Profesora internacional certificada Nivel Waves y Nivel Heartbeat de los 5Ritmos® de Gabrielle Roth. Es también Terapeuta Psico-Corporal Sistémica (con formación acreditada en Terapia Familiar Sistémica y Procesos de Duelo), Socióloga y Máster en Recursos Humanos.

**Sylvia Comas. Fundadora de Mindfulness con Corazón.** Licenciada en Ciencias Empresariales y Máster en Dirección de Empresas por ESADE, instructora en Reducción de Estrés (MBSR) certificada por la Universidad de Massachusetts. Instructora en formación del protocolo MBCL-Mindfulness based Compassionate Living (Vida compasiva basada en Mindfulness).

Autora del libro *“Burbujas de Paz: pequeño libro de Mindfulness para niños y no tan niños”* (Ed. Nube de Tinta, 2016) y de *“Los cuentos de Burbuja de Paz”* (Ed. Nube de Tinta, 2018).

### FECHAS Y HORARIO

**Sesión de introducción- Warm Up de 3h**  
Viernes 1 de febrero de 19h a 22h

**Taller/Retiro Urbano de fin de semana**  
Sábado 2 de febrero de 10h a 18h30  
Domingo 3 de febrero de 9h30 a 14h30

### LUGAR

Espacio junto metro Pueblo Seco

### INSCRIPCIONES

[cursos@mindfulnessconcorazon.com](mailto:cursos@mindfulnessconcorazon.com)

**Barcelona,  
1 al 3 de  
Febrero 2019**