



DANZA DEL TAO

Meditación en Danza

DANZANDO, SER CON TERESA RODRÍGUEZ

CENTRO KERALA,
BECERRIL DE LA SIERRA (MADRID)

- 8 DE OCTUBRE, 19 a 21h. 10€
- 27 DE NOVIEMBRE, 18 a 20h. 10€
- 17 DE DICIEMBRE, 19 a 21h. 10€

Por favor, confirma tu asistencia con 5 días de antelación

INFORMACIÓN: 666 730 651
teresa@artestaoistas.com / www.artestaoistas.com

La danza es un poderoso medio ancestral que puedes utilizar para conectar con el universo de tu cuerpo, el aliento que respiras, el corazón de tu ser y tu creatividad, enraizando tu cuerpo, disfrutando con la belleza que surge de tu movimiento natural y espontáneo.

Danzando podemos escuchar y contener nuestros procesos internos y generar la energía necesaria para superar nuestros bloqueos y dificultades, honrar y mantener la vida conectados a sus corrientes, abandonando nuestras resistencias.

Esta práctica puede ayudarte a conectar con el corazón, con la esencia que eres, con el núcleo interno de tu movimiento, dejando que la mente tome el papel de observador que le corresponde, cediendo su reinado al cuerpo.

Danzando la belleza natural de tu movimiento puedes liberar la coraza de tus tensiones físicas,

emocionales y psíquicas, reduciendo el estrés y accediendo a un estado de profundo bienestar.

Las experiencias grupales de meditación estática o de movimiento, ayudan a generar un mayor impulso a la energía colectiva, al amor hacia nosotros mismos y hacia los demás que podemos compartir y ofrecer, enviándola donde sea necesario.

Danzando nos dejamos Ser.

No necesitas saber bailar, sólo querer escuchar tu propio movimiento y tu quietud, dejando que tu cuerpo fluya ahí donde el corazón te lleve