

BEATA ECKERT

Terminy:

- **4.VII godz. 14.30-18.30** warsztat 5 Rytmów „Ciało, Oddech, Rytm”
- **5.VII godz. 7.00-8.00** Poranne przebudzenie części ciała
- **5.VII godz. 12.30-14.30** prezentacja 5 Rytmów „Ciało Oddech Rytm”
- **5.VII godz. 21.30-24.00** wieczór taneczny z Beatą Eckert
- **6.VII godz. 14.30-18.30** warsztat 5 Rytmów „Sztuka przepływu”



Opis zajęć:

CIAŁO, ODDECH, RYTM

5 Rytmów® to prosta praktyka ruchu, której celem jest przebudzenie tancerza żyjącego w każdym z nas.

W rytm różnej muzyki, czasami w ciszy poruszamy się poprzez 5 Rytmów®: przepływ, staccato, chaos, liryka i cisza. Tańczone razem tworzą energetyczną Falę – medytację w ruchu. Każdy rytm to inna jakość i w każdym z nich możesz odkryć wiele możliwości wyrażania siebie poprzez ciało. Nie uczysz się żadnych kroków, nie naśladujesz innych. Nie ma niczego, co robisz dobrze czy źle – wsłuchujesz się w swoje ciało i podążasz za nim. Jest tylko Twój taniec.

Praktykując możesz głębiej doświadczyć łączności ze swoim ciałem, pogłębić swój oddech, odkryć swoją żywotność, wrażliwość, kreatywność, autentyczność. Czuj się zaproszony, niezależnie od umiejętności, wieku, doświadczenia, czy innych wyobrażeń na swój temat.

SZTUKA PRZEPIŁYWU

Jeżeli jesteśmy w przepływie, życie płynie z nami.

Jaki jest Twój przepływ?

Czy potrafisz płynąć z życiem?

Wsluchując się w swoje wnętrze będziemy szukać przepływu w każdym z 5 Rytmów, by mocniej osadzić się w swoim ciele, głębiej poczuć łączność z ziemią, by łatwiej rozpoznać swoje schematy, wzorce zachowań, by dotrzeć do swojej autentyczności. Z całym szacunkiem do tego co jest w chwili obecnej, będziemy szukać dróg do poddania się płynącej energii i wyrażenia siebie poprzez ruch ciała. Ten warsztat to zaproszenie do poznania metody Gabrielle Roth, jak i głębszego doświadczenia prostoty i mocy 5Rytmów.

Życiorys:

Beata Eckert – Pierwsza polska licencjonowana nauczycielka 5Rytmów® - praktykuje tę metodę od 2000 roku. Od wielu lat pogłębia różne techniki pracy z ciałem, improwizacji ruchowej tańca i medytacji. Jest masażystką Lomi-Lomi, masażu ayurwedyjskiego i masażu dźwiękiem. Ukończyła Instytut Dynamiki Tańca i Ruchu w Essen. *„Praktyka 5 Rytmów jest dla mnie najbardziej skuteczną formą praktyki duchowej. Jest prosta, głęboka, przyjemna i posiada ogromna moc uzdrawiającą. To niekończąca się podróż do mojego wnętrza, do mojej intuicji, kreatywności, mocy, do bycia oddechem, radością, tańcem. To ogromna nauka bycia Tu i Teraz. Jestem wdzięczna za możliwość dzielenia się z innymi moją pasją.”*