

# Wiosenne Przebudzenie



**5 Rytmów®**

wg Gabrielle Roth  
z Beatą Eckert

Poznań

19-20 marzec 2011

[www.taniec5rytmow.pl](http://www.taniec5rytmow.pl)

**Wiosna** - pąki drzew, ziarna w ziemi budzą się do życia.

Co Ty masz do zrzucenia po „zimowym śnie”? Co jest teraz? Co opowiada Twoje ciało?

Jakie ziarno chcesz zasiać w Twoim wnętrzu?

Korzystając z praktyki 5Rytmów<sup>®</sup> będziemy podążać za swoimi krokami, za impulsami swojego ciała bacznie obserwując swoje wnętrze.

Możemy dotrzeć do tego, co w nas ukryte i chce wydostać się na zewnątrz.

5Rytmów<sup>®</sup> : przepływ, staccato, chaos, liryka i cisza to prosta praktyka ruchu, która ugruntowuje, pogłębia świadomość ciała, wycisza umysł, otwiera serca.

Nieważne jest twoje doświadczenie, twój wiek, twoje wyobrażenia. Po prostu przyjdź! Czuj się zaproszony!



**Beata Eckert** jest licencjonowaną nauczycielką 5Rytmów<sup>®</sup> - praktykuje tę metodę od 2000 roku.

*„Praktyka 5 Rytmów to niekończąca się podróż do poznania siebie. To droga do intuicji, wewnętrznej wolności i kreatywności. To wielka nauka bycia tu i teraz”.*

[www.taniec5rytmow.pl](http://www.taniec5rytmow.pl)

**Miejsce:** Poznań, Centrum Jogi Harmonia, ul. Towarowa 45

**Czas:** 19-20.03.2011 (sobota godz. 11-18, niedziela godz. 11-17)

**Koszt:** 300 zł. / 260 zł. (Niższa kwota przy rezerwacji do 01.03.2011)

Rezerwacji dokonujemy przez wpłatę na konto 100 zł. z dopiskiem **Wiosna**

**Nr konta:** 75 1090 1476 0000 0001 1099 6430 Beata Eckert (prosimy o potwierdzenie wpłat mailowo lub telefonicznie!)

**Zapisy:** info@taniec5rytmow.pl, Sylwia 664 02 76 46