

## 5Rhythms ~ REJOICE

Ρόδος, Ελλάδα

11- 13 Σεπτεμβρίου 2015

Εργαστήρι 5Ρυθμών με την Alexa Rani Schmid



*“Η Χαρά είναι ένας τόπος συνάντησης,  
βαθείας σκοπιμότητας και λησμονιάς του εαυτού,  
η σωματική αληθεία αυτού που βρίσκεται μέσα μας  
σε κοινωνία με ό,τι πριν φαινόταν να υπάρχει έξω...”  
~ David Whyte*



### ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Σας προσκαλούμε εγκάρδια σε:

Ένα εργαστήρι δυναμικής δημιουργικής κίνησης και διαλογισμού μέσω του χορού...  
Σ' αυτό το χορευτικό δάπεδο σκοπεύουμε να δουλέψουμε στα αδιόρατα στρώματα της χαράς  
μέσα από τις κινήσεις του σώματός μας και με βάση το χάρτη των 5Ρυθμών...

[www.5rhythms.com](http://www.5rhythms.com)

*5Rhythms/ Οι 5Ρυθμοί είναι μια μορφή διαλογισμού μέσω δημιουργικής κίνησης και χορού, που αναπτύχθηκε από την Gabrielle Roth. Συλλογικά οι 5 ποιότητες του είναι - Flowing/Ροή Staccato Chaos/Χάος Lyrical/Λυρικό Stillness/Ακίνησια™-- δημιουργούν ένα κύμα ενέργειας που μας επιτρέπει να «μπούμε» στο σώμα μας και στα απώτερα συναισθήματά μας. Χιλιάδες ανθρώπων στον κόσμο, ανεξαρτήτως ηλικίας, βάρους ή φυσικής κατάστασης δουλεύουν με τους 5Ρυθμούς. Έρχονται στα εργαστήρια προκειμένου καταλυτικά να θεραπεύσουν βαθιά σώμα, μυαλό και ψυχή να ανακαλύψουν και να εκφράσουν το δημιουργικό τους δυναμικό. Οι 5Ρυθμοί® είναι καταστάσεις του Είναι. Αποτελούν ένα χάρτη προς τα εκεί που θέλουμε να πάμε, σ' όλα τα πεδία της συνειδητότητας –εσωτερικής και εξωτερικής προς το μέλλον και το παρελθόν, σωματικής, συναισθηματικής και νοητικής. Είναι ορόσημο στο δρόμο πίσω στον αληθινό εαυτό, ένα ευάλωτο, ελεύθερο, παθιασμένο, ενστικτώδη εαυτό. Όταν αφεθείς στους 5Ρυθμούς, την ενέργεια, τη μουσική, την αναπνοή σου ...η μαγεία αρχίζει να ξεδιπλώνεται....*

### Ημερομηνίες & Χώρος:

Παρασκευή 11 έως και Κυριακή 13 Σεπτεμβρίου 2015

Παρασκευή από τις 18.00 ως τις 21.00 (και ένα ανοιχτό βράδυ 5 Rhythms Wave )

Σάββατο & Κυριακή 10.00 - 17.00

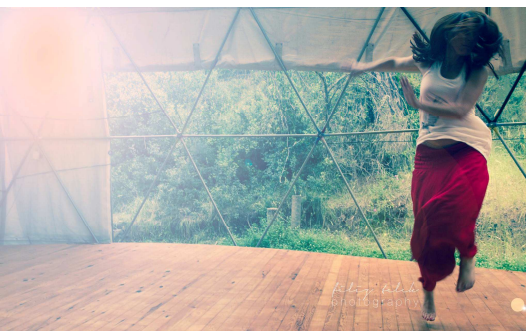
Χώρος: Σχολή Χορού Έλλης Παρασκευά, Βενετοκλέων 35, Ρόδος - Ελλάδα

### Κόστος:

**Έκπτωση προεγγραφής ως τις 10/08/15: 130\* ευρώ (\*ειδική τιμή για Έλληνες συμμετέχοντες)**

**Τιμή μετά τις 10/08/15, από 200 έως 250 ευρώ (κλιμακούμενη κατά βούληση)**

**Η αρχή οικονομίας είναι: “Πρόσφερε ότι μπορείς και λίγο πιο πολύ, ώστε να βοηθήσεις εκείνους που μπορούν να συνεισφέρουν λιγότερο...” Σημ: Αν πραγματικά θέλεις να συμμετέχεις, μην αφήσεις τα χρήματα να γίνουν εμπόδιο. Επικοινωνήσε μαζί μας και μαζί θα βρούμε τον τρόπο...**



**Η εκπαιδεύτρια:** Η Alexa Rani Schmid διδάσκει τόσο το «Κύμα» όσο και τα επίπεδα των «Παλμών» του χάρτη των 5Ρυθμών®. Ερωτεύτηκε με αυτήν την πρακτική με το «πρώτο βήμα» το 1999 και πιστοποιήθηκε ως εκπαιδεύτρια από την ίδια την Gabrielle Roth το 2005 στο «Κύμα» & το 2010 στο επίπεδο των «Παλμών». Είναι επίσης εκπαιδευμένη σύμβουλος στη Ψυχοθεραπεία Σωματικής Αφομοίωσης (ΙΚΡ), παιδαγωγός και βρίσκεται σε μια συνεχιζόμενη μάθηση πάνω στην κίνηση, τη θεραπεία και το διαλογισμό. Η Alexa είναι γνωστή για τον τρόπο της «κρατάει χώρο συμπόνιας» με σαφήνεια και χιούμορ. Έχει ως έδρα της την Κωνσταντινούπολη και προσφέρει εργαστήρια στην Τουρκία, την Ελλάδα, την Ελβετία, το Ντουμπάι και την Αν. Ευρώπη. Είναι μητέρα μιας «ήδη μεγάλης» κόρης...  
**Καλούν αυτό το εργαστήρι:** Η Synergy & το Yoga Now Rhodes και η φίλη της Μαρίας Μπακαρή, του Jurgen Grosse-Purpendahl και του Δαυίδ Οικονόμου με τη «συνεργασία» του πεδίου μάθησης και της δύναμης του τόπου της Ρόδου καθώς και της αγάπης & του πάθους τους για το χορό, την προσωπική & συλλογική εξέλιξη και τη δημιουργικότητα.

### **ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ!**

**Για περισσότερες πληροφορίες & εγγραφές επικοινωνήστε με τη Μαρία Μπακαρή:**

**+30 6937107443 – Email: [bakari@otenet.gr](mailto:bakari@otenet.gr)**

**~Η επισκεφτείτε: <http://www.synergy-rhodes.com/invitations.html>**