



## *Danzando 5 Ritmos*

**Wu Wei Coaching & Fotografía** en esta oportunidad tiene el agrado de presentar su sesión de coaching desde el cuerpo: *Danzando los 5 ritmos*

### **¿Qué es una sesión desde el cuerpo?**

Los 5 Ritmos (5R) es una danza, tipo meditación en movimiento, fue creada por la estadounidense Gabrielle Roth (1941-2012). Son estados del Ser, es decir, como un mapa para todos los lugares que queremos ir, en todos los planos de conciencia – interior y exterior, hacia adelante y hacia atrás, físicos, emocionales e intelectuales.

En los 5R releva el cuerpo y la respiración, nos enseña que la vida es energía en movimiento, liberándonos de las nociones fijas sobre personas, lugares, objetos o ideas. Nos vuelven a conectar a los ciclos de nacimiento, muerte y renovación, y nos unen al espíritu de todos los seres vivos. Nos inician de nuevo en la sabiduría de nuestros cuerpos y nuestro poder auto curativo.

### **A través de la sesión el o la coachee aprenderá:**

- ✓ A escuchar algo y buscar la manera de expresarlo...
- ✓ Expresar de formas concretas, y al repetirlas y dejar que crezcan y se desarrollen. Empezamos a decir "sí" a esto y "no" a lo otro, abriéndonos a algo o apartándolo.
- ✓ Vibrar libremente con el sonido, nos libera de todas las ideas sobre lo que somos y nos da una experiencia real de ser total, libre, intuitivo y creativo
- ✓ Salir de los patrones destructivos y rendirnos a las profundidades del fluido, repeticiones creativas de nuestro ser autosuficiente, que burbujea desde lo más profundo de nosotros mismos, a la integridad y dignidad que a menudo olvidamos que está dentro de nosotros.
- ✓ A fluir en los finales conscientes que significan asumir la responsabilidad de todo el recorrido, destilando la sabiduría de nuestra experiencia para que podamos comenzar la próxima Ola o ciclo de limpieza sin llevar el pasado con nosotros.



### **¿Duración?**

Cada sesión dura una hora. La primera sesión una hora y media a dos.

### **¿Inversión?**

Primera vez: 150 soles, siguientes sesiones a 100 nuevos soles.

### **¿Cómo se realiza el pago?**

Se deposita vía CTA. Scotiabank soles 7707819111 cuenta BCP 19326206932047 a nombre de Carla Jiménez Peña (enviar boucher vía mail) o se paga el mismo día de la sesión o se transfiere.

### **Informes:**

Carla Giannina Jiménez Peña  
Coach Ontológico Integral y Coach de Vida certificada por la Escuela Internacional  
Aser sentido & The Institute for the practice of Ontology – Usa  
Fijo: (051) 5632923  
Móvil: +51 966797640  
E-mail: [carla@wuweicoaching.com](mailto:carla@wuweicoaching.com)  
FB: [facebook.com/carlagianina](https://www.facebook.com/carlagianina)  
Web: [wuweicoaching.com](http://wuweicoaching.com)

*La práctica continuada de los 5 Ritmos ofrece grandes beneficios emocionales, mentales, físicos, psicológicos y espirituales. Si se practica y experimenta a fondo puede llevar a una verdadera transformación.*