

Danzaterapia Chakra Healing.

Talleres. Sesiones.

Emociones en sanación. Sanando el cuerpo, físico, mental, emocional, energético y sutil.

Acompañamos con Pilates, Gimnasia, Arte.

Moviéndonos a través de la energía emocional, física, mental, espiritual, energía sutil.

Movimientos de sanación. Liberando el Ser interior, la niña, el niño que tenemos dentro, cuidándolo con todo nuestro amor.

Siempre rodeados, protegidos, amados por la fuerza, y el amor de la naturaleza.

Presentación

La Danzaterapia Chakra Healing, es una metodología que ayuda a sanar y transformar a las personas. Es un método de sanación Holístico. Sanación a nivel emocional, mental, físico, energético. Sanando cada uno de nosotros, ayudamos a sanar nuestro entorno. Poco a poco nos vamos liberando de todos los programas inconscientes que nos detienen ser desde esa chispita deluz que cada uno tenemos dentro. Pero que por todos los patrones sociales, reglas, normas que fueron establecidas, nos limitaron desde pequeños a Ser desde el amor más puro, desde la libertad de sentir lo que realmente somos. Seres que expande amor, brillo, y luz. Seres que creamos no desde el hacer, sino desde el ser, desde la pasión. Tenemos bloqueos desde el interior, que muchas veces no sabemos que los llevamos. Pues estamos tan acostumbrados a ellos, que no podemos identificarlos, y ellos nos definen nuestras acciones, nuestro caminar cada día. Y desde ese hacer, se nos manifiestan sensaciones, emociones, incluso dolencias físicas, que nos avisan que por ahí no es, nos avisan que no estamos trabajando en coherencia con esa luz, que tenemos dentro. Y si poco a poco hacemos un despertar en nosotros, nos vamos dando cuenta que, es un personaje, es mi personaje, no es mi ser. Es mi Ser cubierto de programas, miedos, que fueron impuestos desde muy, muy pequeñitos. Y que tenemos tantas cubiertas, patrones tapando nuestro ser, que nos volvemos, como esas patrones, programas, totalmente bloqueados, y nos alejamos de Ser desde el amor y la pasión.

La Danza terapia, es una de las herramientas que, poco a poco interviene en la liberación

de los miedos, los bloqueos, las incoherencias, impuestas, y van dando a Luz el ser hermoso que tenemos todos dentro. Además de hacerlo con amor, con diversión, con alegría, expresamos libremente, todas nuestras emociones. Liberando los miedos, pues los miedos son quienes nos limitan a ser. Se expresan disfrazados tanto de angustia, ansiedad, depresión, desvalorización, sentirse humillado, abandonado, como también la rabia, la envidia, el narcicismo, la avaricia, la arrogancia, el egocentrismo. Y mucho más. Cada sesión, cada clase, cada taller es único, es liberador. Lleno de alegría, emociones y como también dolor. Pero desde el amor. Pues estamos muy cuidados por la energía de Madre Tierra, de la naturaleza. Ella nos ama incondicionalmente, y con ella vamos a sentirnos más en coherencia con ella. Más unido a ella, quitando el velo de la separación.

Propuesta de los Talleres y/ó Sesiones.

El enfoque en las clases, las sesiones, están marcadas por la Danzaterapia, asociando la energía sutil de los Chakras, como también de las emociones, de las sensaciones. Los Chakras son lugares de nuestros cuerpos, que se basan cada uno en una energía diferente, regulando cada uno, las diferentes partes de nuestro cuerpo.

En los Chakras se guardan nuestros bloqueos, nuestras experiencias, hay memoria energética de nuestro pasado, de nuestros traumas, de todo aquello que no hemos podido sanar, como también nuestra sabiduría.

A través de los Chakras, se eliminan las energías más densas que vamos acumulando, pero muchas veces ocurre, que son en demasía, o muy densas y quedan impregnados los Chakras, y el entorno de cada uno por ellas y no logramos eliminarlas. Por lo que al acumularlas, nuestro cuerpo deja de funcionar correctamente, y se manifiestan generando bloqueos emocionales, que se manifiestan en dolencias físicas.

Ante todo esto, nosotros, si generamos conciencia de nuestra capacidad, podemos ayudar a nuestros Chakras a que tengan un correcto funcionamiento, y recuperar nuestra plenitud. O acercarnos a ella, a través de generar vibraciones más elevadas, y eso es lo que realizamos a través de la Danzaterapia Chakra Healing.

Incluso si no tenemos la conciencia de nuestro cuerpo sutil, trabajamos a través de nuestras emociones, y llegamos poco a poco a la transformación eliminando, las emociones, los bloqueos, que no nos permiten avanzar.

Mediante la Danzaterapia, su vibración, trabajamos desde la danza consciente, los

distintos, ritmos, pasos, movimientos. Acompañamos la Danza, con ritmos, sonidos, música. Nos acompañan a elevar nuestra frecuencia, como también a sentir desde nuestro ser. Conectarnos con los sonidos, la música es nuestra naturaleza. Por lo que vamos también a trabajarla desde nuestra naturaleza, y desde la naturaleza que nos rodea. Nos conectaremos con ella a través de los movimientos, a través desde los sonidos, desde los sentidos, incluso desde el más sutil. Este método de Danzaterapia, nos va a permitir descubrirnos, y descubrir la unidad con el entorno de la naturaleza.

Todo es conciencia, todo es unidad, y desde esa unidad, nos descubriremos, sanaremos, disfrutaremos, y generamos poco a poco la transformación desde nuestro interior, hacia el entorno.

Si trabajamos desde los chakras, cada Chakra tiene su vibración, su sonido, por lo que utilizaremos en caso de trabajar con los Chakras, cada sonido, ritmo, que sea el adecuado para hacerlo.

Si trabajamos desde las emociones, cada una de ella se conectan a un estado vibratorio, que se identifica con cada sonido, con cada música, y al identificarla desde ahí seguiremos el camino de la sanación.

Acompañaremos la Danzaterapia Chakra Healing, con Pilates, Gimnasia, enfocados ambos, a potenciar nuestra sanación, como también con un enfoque holístico de integración de lo vivido en cada taller, en cada sesión.

Unificaremos el trabajo de nuestros cuerpos, físico, mental, emocional y sutil, a través de la Danzaterapia, complementando con Pilates- Gimnasia, con la Energía de la Naturaleza, de Madre Tierra, y la expresión además complementarla con Arteterapia.

Cada clase, cada módulo, es un enfoque único, con una energía única e irrepetible, porque todo es dinámico, todo es presente, y desde ahí, desde ese momento, ocurre el cambio, ocurre los pasos para la sanación, viviendo ese espacio, con alegría, respeto, gratitud.

Estructura de la clase.

Las clases tendrán un esquema compartido, pero cada clase es única, con una dinámica única e irrepetible, unida a las emociones, sensaciones, energía que se comparte de todos los participantes. El tema de cada clase es el que define la estructura de la clase.

Todas las clases presentan:

Tema ó propósito

Es determinado por la energía que nos aporta el grupo de participantes. Utilizaremos la Danza -terapia, en armonización con otras técnicas, como pilates, gimnasia, arteterapia, todo en armonía con la energía de la naturaleza. Bailar como herramienta de sanación y transformación. De la mano de la energía sutil, de la energía de Madre Tierra.

Público definido

Femenino: Jóvenes adultas. Y Adultas.

Femenino: Adultas mayor.

Niñ@s: 8 a 17 años.

Cada público tiene una dinámica, movimientos, de acuerdo a la franja de edad. Por lo que se va impartir dinámicas exclusivas para la franja del grupo femenino adulto, dinámicas exclusivas para grupo femenino adulto mayor, y dinámica exclusiva para el grupo de niñ@s adolescentes. Como también se tendrá en cuenta la participación de personas, que presenten alguna discapacidad ó dolencia física, pues es lo que más se pretende en las clases, la participación de todos, y la inclusividad. Pues se trata de buscar de llegar al propósito desde la unidad, y el respeto. Por el momento no integro grupo mixto, considero que es de importancia, también un espacio para el grupo masculino, ó mixto sería mi labor, pero por el momento no lo voy a realizar. Posiblemente más adelante, por lo que si es así me gustaría que a futuro lo tomen en cuenta para luego poder integrarlo, como una clase aparte, para quien a futuro le guste participar. O como taller que se realice una vez al mes, buscando poco a poco la integración del sector masculino.

Formación presencial.

Materiales.

Acompañamiento post clase: Grupo de WhatsApp.

Formato de la clase:

- Introducción.
- Desarrollo
- Cierre

La duración de la clase es de una hora.

Tentativas de horarios.

Dependiendo del grupo por edad.

Clases semanales. Dos clases semanales por grupo. Y en algunos casos una clase semanal.

Grupos:

Lunes y Miércoles 10 a 11 hs. (adulto mayor, o adulto)

Lunes y Miércoles además de 14 a 15 hs.//15 a 16 hs. (adulto mayor, y adulto)

Sábados. 10 hs. (femenino adulto)

Sábados además 14 a 15 hs. Ó 15 a 16 hs. (Niñ@s-adolescentes)

Profesora Rosana Inés Michelazzo Biró.

Certificación Internacional de Danza .Danzaterapia Chakra Healing. CID-UNESCO.

Maestría en Danzaterapia Chakra Healing. Escuela de Danzaterapia Laura Cabrera Borotau.

Profesora de Pilates Mat. Instituto de Formación Sandra Eiraldi.