





5Rytmów® jest metodą, która została stworzona i opatentowana w latach 60. ubiegłego wieku w USA przez Gabrielle Roth. W ciągu kilku dekad rozprzestrzeniła się po całym świecie, tworząc plemię, które obecnie liczy dziesiątki lub setki tysięcy osób.

W wymiarze materialnym 5Rytmów® posiada wszystkie zalety intensywnej aktywności fizycznej: ruch wyzwala endorfiny, poprawia cyrkulację krwi, oczyszcza ciało z toksyn przez intensywne pocenie.

W wymiarze duchowym ta sama praktyka staje się wyzwaczem, który umożliwia silny, transformacyjny proces. Ruch pozwala tancerzom wyjść poza poczucie izolacji ego. Krew krążąca w żyłach staje się płynącą energią życiową, a pot nie tylko oczyszcza ciało, ale także uświęca istnienie.

5 jakości ruchu (Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical i Stillness) uczy nas jak obudzić nieskończoną kreatywność w ruchu.

Jak każda medytacja czy aktywność fizyczna, 5Rytmów® ma również aspekt terapeutyczny.

Jeśli lubisz poruszać się przy dźwiękach muzyki, to praktyka 5Rytmów® jest prawdopodobnie dla Ciebie. Jeśli jesteś osobą, która tańczy sama w domu, gdy nikt nie patrzy – oznacza to, że jest w Tobie Wieczny Tancerz, a 5Rytmów® pomoże mu wyjść na światło dzienne!



F L O W I N G

Flowing- rytm kobiecy i łagodny.
Czas na połączenie się z ziemią i swoim ciałem.



STACCATO

Stan energii i ekspresji, rytm męski, energiczny i dynamiczny. Jest to czas na wyrażenie siebie i stawianie granic.

CSYA



Stan spontaniczności i nieprzewidywalności,
całkowite oddanie się ruchowi, uwolnienie się od
kontroli i śledzenie swojej intuicji.

LYRICAL



Ekspresja i autentyczność, ruch staje się narzędziem do odkrywania głębi emocji i łączenia się z kreatywnym potencjałem.



STILLNESS

Stan kontemplacji i refleksji, w którym pozwalamy sobie na zatrzymanie się i wsłuchanie się w siebie.



5Rytmów® pozwoli Ci na:

1. w płaszczyźnie materialnej fizycznej spowoduje wydzielenie się endorfin, poprawia się samopoczucie, krew krąży lepiej, pot oczyszcza ciało z toksyn.

2. w płaszczyźnie duchowej, ta prosta praktyka staje się cynglem umożliwiającym silny, transformujący proces: ruch pozwala tańczącym wyjść z poczucia izolacji i poza ego; krew krążąca w żyłach staje się buzującą życiową energią; pot oczyszcza duszę i uświęca nasze istnienie. Ruch rozbudza w nas nieskończoną kreatywność, a poprzez wspólny taniec tworzy się połączenie i poczucie jedności: z plemieniem i ze wszechświatem.

Gotowy na przemiany? **WytańczTO!** Wszystko co w Tobie siedzi. Praktykując 5Rytmów będziesz czuć się lepiej, wprowadzisz do swojego życia Radość, Kreatywność, Odwagę, Wolność, Dzikość, Delikatność, Przestronność. Wytańczymy to, co w nas siedzi i uwiera oraz to, czego istnienia nawet nie jesteśmy świadomi.

Zajęcia trwają od 1,5 do 2 godzin.
Cena 50 zł za osobę/ minimum 10 osób



To akredytowany nauczyciel 5Rytmów®. Trening nauczycielski ukończył 2016 w The Moving Center® New York. Od tego czasu aktywnie prowadzi zajęcia i warsztaty 5Rytmów® w Polsce, Niemczech, Izraelu, Hiszpanii. Z zawodu jest aktorem mimem po szkole w Berlinie, gdzie przez wiele lat pracował w teatrze. Nauczał ruchu w Niemczech, Polsce, Włoszech, Francji, Stanach Zjednoczonych i Izraelu. Prowadził zajęcia taneczno-teatralne dla dzieci i młodzieży w Berlinie i Paryżu. Wychował się w Warszawie, gdzie występował w Teatrze Buffo jako mim. W 1987 emigrował do Berlina. W wieku 25 lat intensywnie medytował przez 2,5 roku w Himalajach.

Od 2011 roku założyciel BioRezydencji w Świeradowie-Zdrój (www.biorezydencja.pl), ekologicznego centrum warsztatowo-rozwojowego. Z zamiłowania , podróżnik, ojciec 5 dzieci, wegetarianin, masażysta Lomi Lomi Nui i masażysta Tantryczny ukończył ISTA level 1 i 2. Miłośnik lasów, który zasadził 70 tys drzew.

A photograph of a woman with long, wavy brown hair, wearing a red top and a black patterned skirt, smiling and looking to her left. She has a tattoo on her right forearm. The background is a dimly lit club with other people and red curtains. A red circular overlay is positioned in the lower center of the image, containing contact information.

KONTAKT
+48 504 173 833
info@5rytmow.eu