

DEVELO

RITMO DEL CICLO

No representa un temario ni un aprendizaje estricto. Se presenta como un ritmo que se explora a través de la vivencia y del ritmo único de cada participante.

En este espacio, la historia de cada persona es individual. Todas las presentes sostenemos ese espacio sin señalar, sin opinar, y sin hacer de la historia de otro la propia. Reconocemos y damos espacio a cada experiencia.

El compartir se realiza desde el descubrimiento con el movimiento, permitiendo habitar esta etapa de la vida de manera auténtica y respetuosa, sin imposiciones ni comparaciones.

CICLO DEL RITMO

2 0
2 5

No busca enseñar una técnica, sino acompañar el proceso de transformación que vive el cuerpo con el paso del tiempo.

DEVELO
¿QUE PASA CUANDO QUITO TODO?

Es un espacio online de cultivo personal y movimiento dirigido a mujeres en etapa madura que desean habitar su cuerpo desde la cercanía, la exploración y el reconocimiento de su propio ritmo.

Se opone reconocer la belleza del cambio, soltar la exigencia y abrir un espacio donde cada mujer pueda observarse, moverse y expresarse desde la aceptación.

Todo el proceso se vive a través del movimiento, como lenguaje y práctica para escuchar el cuerpo, liberar sus memorias y descubrir su forma natural de expresarse.

PRIMER CICLO - CERCANÍA

Cuando el cambio habita, el lenguaje cambia.

El ritmo de la respiración, el movimiento ligero de las manos, el conocer el cuerpo y la imagen que habitamos.

El silencio puede ser tan fuerte como la voz que se escucha. Es ahí donde el movimiento se enfoca:

- La forma en que se mueve.
- La forma en que se toca.
- La forma en que se mira.
- La forma en que se sostiene.
- La forma en que se sonríe.

Es la forma de habitar, la cercanía de conocerse desde el cuerpo.

¿Por qué Cercanía?

Conforme avanzamos en las etapas de la vida, o dejamos de habitar nuestro cuerpo, podemos negarnos a reconocer lo que por naturaleza ya es: un cuerpo que cambia, un cuerpo que se mueve y un cuerpo que habla. Este ciclo nos invita a volver a acercarnos a nuestro cuerpo y a sentirlo desde la aceptación, honrando la experiencia y la madurez que cada etapa nos aporta.

2 0
2 5

RECONOCER EL CUERPO

NOVIEMBRE - ENERO

SEGUNDO CICLO - EXPLORA

Cuando conocer el cuerpo se vuelve poético, un ciclo natural comienza a vivirse: sin expectativa, sin interés, sin juicio.

Las limitaciones que surgen con los cambios del cuerpo se comienzan a mirar y habitar de forma más sensible y sostenida.

Sin autoexigencia, se abre paso a lo ligero, a descubrir formas en el movimiento del cuerpo actual, tanto aquellas desconocidas como la belleza en las ya conocidas.

Explorarnos en el movimiento permite colocar lenguaje a lo sentido, aceptando y acompañando desde otro lugar, uno más ligero.

¿Por qué Explorar?

A medida que nuestro cuerpo madura, comenzamos a colocar limitaciones en los movimientos, en el disfrute, en el sentir, en el explorar. Sin embargo, podemos habitar estas limitaciones con otro ritmo, descubriendo nuevas formas de expresarse desde lo natural de un ciclo ya escrito.

2 0

2 6

LENQUAJE DEL CUERPO

ABRIL - MAYO

TERCER CICLO - CUERPO Y MOVIMIENTO

2 0
2 6

LA ESCUCHA DEL CUERPO

JULIO - SEPTIEMBRE

Se devela un lenguaje.

El cuerpo se permite expresar y se confía en su capacidad de proceso, en el develo que surge al encontrar un ritmo único dentro del ciclo.

Descubrir el lenguaje no solo ocurre al moverse, sino al crear el propio:

- Uno que, aunque ahora se sienta distinto, sigue siendo propio, vivo y cambiante.
- Al movernos, la palabra encuentra forma, y en ese gesto aparece la escucha.

¿Por qué la escucha en el cuerpo?

Cuando el cuerpo habla, muchas veces es silenciado. Y es justo ahí cuando pide ser escuchado y aceptado: porque tiene un lenguaje, un ritmo y un ciclo natural donde nada permanece igual. Su necesidad de ser sostenido —y la forma en que quiere ser sostenido— cambia. En él se revelan nuevas formas, recordándonos que aún en esta etapa hay movimientos que esperan ser habitados con calma, serenidad y una profundidad que puede mirarse sin esconderse.

HORARIOS DE ENCUENTROS

Todos los encuentros se llevan a cabo en Sábados

Revisa tu zona horaria

Madrid, España

18:00

Ciudad de México, México

11:00

Buenos Aires, Argentina

13:00

Santiago, Chile

12:00

Lima, Perú

11:00

Bogotá, Colombia

11:00

Miami, EE. UU.

12:00

Nueva York, EE. UU.

12:00

Los Ángeles, EE. UU.

09:00

Londres, Reino Unido

17:00

Berlín, Alemania

18:00

Roma, Italia

18:00

FECHAS DE ENCUENTROS

*Todos los encuentros se llevan a cabo en Jueves
Contempla la pausa de integración de un mes al
finalizar cada ciclo de 3 meses.*

PRIMER CICLO NOVIEMBRE - ENERO

22 de Noviembre
13 de Diciembre
17 de Enero

SEGUNDO CICLO MARZO - MAYO

21 de Marzo
25 de Abril
23 de Mayo

TERCER CICLO JULIO - SEPTIEMBRE

18 de Julio
8 de Agosto
19 de Septiembre