

Danzando nuestra plenitud

Un recorrido por las moradas de santa Teresa

M^a Victoria Hernández

Del 10 al 12 enero 2025

La Danza Contemplativa, a través del gesto y el movimiento orante en grupo, va conduciendo a un estado meditativo y de oración. La sencillez de los pasos, su lentitud y profundidad hacen que resulte una manera idónea para cualquier persona que quiera introducirse en la práctica del silenciamiento interior, independientemente de su experiencia en el mundo de la danza. Las personas con dificultad con otros tipos de meditación o contemplación encontrarán aquí un modo más fácil y amable para silenciarse.

Objetivos

Inspirarnos en las siete moradas de santa Teresa como camino hacia la plenitud. Camino de autoconocimiento, aceptación y superación para descubrir el Amor que nos habita. Un reto para toda la vida.

Contenido

Breves momentos teóricos.

Principalmente el aprendizaje y vivencia de la danza contemplativa.

Repaso despacio de las danzas para poder recordarlas una vez en casa.

Requisitos

Ropa cómoda. Danzaremos con calzado.