



¿EN QUÉ CONSISTE IRIS?

IRIS, es un método de meditación bailada que facilita la apertura mental, emocional y espiritual de cada persona a fin de liberar y sanar las diversas memorias contenidas en su cuerpo. Su propósito principal es que cada alumno consiga transitar por el camino de vida dispuesto por su corazón.

Para conseguirlo, el método IRIS se apoya en:

- elementos de la expresión artística como la danza, la voz, la interpretación, el dibujo y la escritura.
- herramientas de conciencia corporal y espiritual para estimular habilidades sensoriales y motrices.
- la geometría concéntrica para dar foco a la mente y conectar con la información corporal.

<https://www.youtube.com/watch?feature=shared&v=e7PGZUi9PI>

¿QUIÉN PUEDE DISFRUTAR DE ESTE MÉTODO?

IRIS se dirige a todas aquellas personas que buscan un camino de autoconocimiento, desean aprender a conectar con su interior, necesitan un apoyo y/o acompañamiento a una circunstancia personal determinada o quieren compartir un espacio de ocio y relajación.

¿CUÁL ES EL CONTENIDO DEL CICLO DE FORMACIÓN IRIS?

El ciclo de formación IRIS consta de **3 módulos**, cada módulo consta de **36 horas de clase** y el precio de cada módulo es de 225€.

MÓDULO 1 – SOLTAR

Este primer módulo nos ofrece herramientas para conectar con nuestra esencia e impulsar el desbloqueo de emociones en un espacio confortable. El propio amor nos propulsará con fuerza para iniciar el camino hacia el corazón.

En este sentido se abordan diversos niveles de apertura y desbloqueo:

- experimentando el amor que nos contiene, nos arropa y nos acompaña
- identificando las memorias limitantes para facilitar su liberación
- confrontando el miedo hasta integrarlo

MÓDULO 2. – ELEVAR

Este segundo módulo nos enseña a reconocer el valor de la vida y la conexión con la infinita energía universal. La gratitud como base para avanzar, nos abrirá la puerta a la abundancia.

Para conseguirlo:

- conectaremos con la energía de la tierra y agradeceremos su sustento y nutrición
- equilibraremos la energía masculina y femenina.
- abriremos un espacio de reconocimiento y decisión desde la esencia



MÓDULO 3. -COCREAR

Este tercer módulo nos dirige a aceptar la responsabilidad de nuestra vida para que seamos nosotros mismos quienes proyectamos y hagamos realidad nuestros sueños. En este nivel, el propósito es lograr que nuestro ser interior tome las riendas de nuestra vida, expresando lo que realmente somos y animando a otros a seguir el camino de su corazón

Para que esto ocurra debemos:

- entrenarnos en escuchar el corazón y sincronizarlo con la razón.
- mantenernos en una vibración alta
- responsabilizarnos de la creación consciente
- activando nuestra voluntad
- amplificando nuestra bondad y amor
- compartiendo nuestra sabiduría

¿CUÁNDO Y DÓNDE SE IMPARTEN LAS CLASES DE IRIS?

Las clases empiezan en distintos meses según se ciernen grupos (Modulo). La fecha exacta de inicio depende del horario y formato elegido.

La mayoría de las clases se imparten en la escuela de danza ALNOUART en la C/Berga 36, Barcelona. Los horarios para el nuevo ciclo están publicados en nuestra web:

¿QUIÉNES IMPARTEN EL MÉTODO IRIS?

Las facilitadoras de IRIS son Lourdes de Pascual y Ana María Carulla, creadoras e impulsoras. Para conocer más sobre ellas clica aquí.

https://www.youtube.com/watch?v=_uBdkjclDrw

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

- WhatsApp: Lourdes (677 395 033) o Ana (629 306 039)
- Email: irismeditacionbailada@gmail.com
- IG: [iris_meditacion_bailada](#)
- YouTube: [IRIS | Meditación Bailada](#)
- Web: <https://irismeditacionbailada.com/>