



¿Y SI PARA CAMBIAR ALGO EN TU VIDA SOLO NECESITARAS EMPEZAR A MOVERTE?

medita bailando y fluye

¿QUÉ ES IRIS?

IRIS es un método de Meditación Bailada que utiliza el movimiento, la expresión, la visualización y la geometría para favorecer la apertura mental, emocional y espiritual. Su propósito es acompañarte a conectar con tu interior y avanzar por un camino más alineado con lo que sientes y con lo que de verdad quieres vivir.

En cada práctica combinamos:

- **Movimiento y danza:** para despertar el cuerpo y explorar nuevas formas de expresarte.
- **Voz, música y expresión artística:** para dar espacio a lo que sientes y dejar que se manifieste.
- **Visualización guiada:** para dirigir la intención y explorar nuevas posibilidades.
- **Conciencia corporal y espiritual:** para desarrollar presencia, sensibilidad y conexión contigo.
- **Geometría concéntrica:** para llevar el foco a la mente y ordenar la información corporal.

[▶ Iris Meditación Bailada Invitación](#)

¿PARA QUIÉN ES?

Para personas que quieren conocerse mejor, conectar con su mundo interior, atravesar una circunstancia personal con acompañamiento o, simplemente, regalarse un espacio para parar, sentir y relajarse.



TRES CAMINOS PARA EXPLORAR, TRANSFORMAR Y AVANZAR

SOLTAR > *volver a ti*

Un primer paso para conectar con tu esencia y dar espacio a lo que sientes.

- Reconocer y acoger lo que estás viviendo.
- Identificar aquello que te limita y abrir espacio para soltarlo.
- Mirar el miedo de frente y explorar nuevas posibilidades.

ELEVAR > *valorar lo que te sostiene*

Un primer paso para conectar con tu esencia y dar espacio a lo que sientes.

- Conectar con la Tierra y agradecer su sustento.
- Explorar y equilibrar las energías masculina y femenina.
- Abrir un espacio de reconocimiento y decisión desde tu esencia.

COCREAR > *tomar las riendas*

Un recorrido para asumir tu capacidad de elegir, proyectar y hacer realidad aquello que quieres construir.

- Escuchar tu corazón y sincronizarlo con la razón
- Activar tu voluntad y asumir la responsabilidad de tus decisiones.
- Crear desde una mayor conciencia, amor y coherencia.
- Compartir lo aprendido y poner tu experiencia al servicio de otros.

¿QUÉ TE LLEVAS DE IRIS?

En el cuerpo

más presencia, conciencia corporal
y libertad de movimiento

En las emociones

un espacio para reconocer, expresar
y acoger lo que siento

En la mente

más atención, escucha interna y capacidad
de visualizar nuevas posibilidades

En tu mundo interior

más conexión contigo, autoconocimiento
y claridad para seguir tu propio camino

Ven a vivir IRIS y descubre lo que se mueve en ti.

