



C R E E N D T E R S O

Volveré a dar clases en el Centro REDES Murcia a partir de marzo de 2025. Por aquí, varias opciones que pueden guiarte para seguir activa/o estos meses:

- **Packs de Clases Grabadas (5R Online)**. Estos últimos años han dado para la creación y el compartir de muchos ciclos jugosos. La práctica en casa no es lo mismo que en la pista, está claro. Pero si sueltas expectativas y te lanzas, es una experiencia hermosa que aporta otras cosas. Re-significa tu espacio cotidiano, trae la práctica a un lugar más íntimo y te da otra perspectiva y posibilidades. No es necesario tener un gran espacio ni un super sonido. ¡¡Con una pequeña habitación y auriculares es suficiente!! También te puedes llevar la práctica a escenarios diversos (naturaleza, un paseo, hacer la colada...). ¡DALE UNA OPORTUNIDAD! Tienes varios títulos y una pequeña explicación en mi web: <https://irene5ritmos.com/online>

- **Clases de otras prácticas corporales en el Centro REDES Murcia**. En el Centro siguen en activo grupos de actividades complementarias muy interesantes (Danza, Yoga, Chi Kung, Pilates...). A lo mejor es tu momento de probar otras cosas: <https://centroredes.es/cuerpo/>

- **Otr@s profesor@s de 5Ritmos**. Quizás puedes mantener tu práctica regular con grabaciones o con auto-práctica en casa y añadir algún taller con otr@s profesor@s en los próximos meses. Te dejo por aquí dónde encontrar información de profesores certificados en todo el mundo: <https://www.5rhythms.com/es//EventSearch.php>