

Newsletter Octubre | SOY FORTALEZA

Querida alma bailarina,

Este año me ha invitado a transformarme.
A ver caer vínculos, a soltar certezas y a mirarme con honestidad.
Hubo momentos de duda, de cansancio, de preguntas.
Pero también, poco a poco, fui descubriendo dentro de mí una fuerza nueva: esa que no viene del empuje, sino del enraizamiento.

Cada intención de la tribu me ha ayudado a anclarme al presente, a confiar en el proceso y a recordar que siempre puedo volver al cuerpo. Hoy me siento con más vitalidad y claridad —y sé que mucho de eso tiene que ver con no haber soltado mi práctica personal de fuerza.

Por eso este mes quiero compartirte una parte de ella.
Una preparación física amorosa que nos ayude a movernos con más soltura, seguridad y enraizamiento: a seguir ampliando nuestro rango de movimiento y sostener con el cuerpo lo que el alma desea.

Hace un tiempo decía en cada encuentro:

"El laboratorio no es una práctica fitness, es un entrenamiento del alma para la vida."

Y quiero retomarlo.

Piernas fuertes para andar todos los caminos, incluso cuando sean cuesta arriba. Brazos fuertes para abrazar la vida y a los nuestros con plenitud. Espalda fuerte para dejar que la vitalidad recorra nuestra columna y podamos abrir el corazón sin miedo.
Y un centro fuerte, para accionar con claridad hacia nuestros deseos.

🌟 Este mes de octubre nos acompaña una intención poderosa: SOY FORTALEZA.

Después de haber ahondado en las profundidades del ser y permitir que caigan las corazas, ahora nos toca fortalecer la esencia: alinear mente, corazón y cuerpo para este último tramo del año.

Te invito a seguir caminando y danzando en tribu.
Tenemos dos espacios sagrados para encontrarnos:

🌸 LABORATORIO DE MOVIMIENTO PARA EL ALMA (Presencial)

Miércoles 15, 22 y 29 de octubre | 7:30 pm a 9:15 pm

📍 Casa Colibrí (Av. Arequipa 4497, Miraflores)

🌟 Inversión: 185 soles por las tres sesiones

🌸 TRIBU ONLINE

Fechas: Octubre 11, 18 y 25 · Noviembre 08, 22 y 29 · Diciembre 13 y 20

🕒 Sábados vía Zoom en vivo — 10:30 a 11:45 am (hora Perú)

🌟 Inversión: 30 USD por mes / 75 USD pack de 3 meses

(Si no puedes estar en vivo, recibirás la grabación para bailarla cuantas veces necesites).

🌱💠 Este es un llamado a tu fortaleza interior.
A seguir sosteniéndonos, floreciendo y recordando que el cuerpo es el hogar donde todo empieza.

Con amor,

Machi

Bailar el alma