



Anam

BIODANZA

Un innovativo percorso per la crescita personale.

Biodanza è un sistema esperienziale che combina musica, movimento ed esercizi d'incontro per sviluppare i potenziali umani di **vitalità, creatività, affettività, sessualità e trascendenza.**

Fattori che aumentano il piacere di vivere e la salute:

musica movimento emozioni

Perché iniziare a praticare Biodanza?

Perché sviluppa la capacità di essere sé stessi, di ritrovare i propri ritmi naturali e di vivere con intensità e totalità ogni esperienza della vita.

Perché libera la creatività esistenziale al di fuori dei modelli e dei condizionamenti culturali ed ambientali.

Perché promuove una nuova sensibilità verso la vita attraverso la scoperta dei suoi aspetti più intimi e meravigliosi.

Perché migliora le relazioni, facilita l'amicizia, stimola le affinità elettive e permette nuove forme di contatto umano.

La metodologia prevede:

- Esercizi individuali
- Esercizi a coppie
- Esercizi in piccoli gruppi o di tutto il gruppo.

Una sessione di Biodanza **dura circa due ore**, non è affaticante ed è rivolta indifferentemente a **uomini e donne.**

Non è necessario saper danzare ma lasciarsi andare a movimenti suggeriti dalla musica.

Si consiglia abbigliamento comodo e antiscivolo

Daniela Bianchi 335 1035045

Gianluca Valente 328 4177726

operatori didatta formati
alla Scuola Rolando Toro Araneda Milano.

**PRENOTA LA TUA LEZIONE
DI PROVA GRATUITA**

