Biodanza è un mondo magico dove nessuno si sente solo !!

Biodanza è un modo di stare insieme semplice e gioioso, adatto ad ogni età.

Non ci sono passi di danza da imparare

E' un insieme di esercizi collettivi, a coppie ed individuali, volti alla espressione di sè e delle proprie emozioni .

I movimenti sono una libera espressione corporea guidata da un insegnante, ed indotti dalle note di un'ampia scelta di musiche: jazz - ritmi afro - latino-americani - musica classica - etnica - ecc..

Biodanza non è legata alla tecnica o all'abilità ma alla forza delle emozioni ed alla gioia di condividerle con altri .

La Biodanza è un metodo che mira all'integrazione motoria, affettiva e relazionale della persona.

Attraverso l'ascolto di brani musicali che suscitano emozioni diverse, i partecipanti sono invitati ad esprimersi attraverso un libero con i compagni del gruppo .

Si tratta di un sistema di integrazione della persona con sé stessa, con i propri simili e con il mondo che, partendo da un profondo lavoro sull' identità, porta ad ottimizzare uno stile di vita personale e relazionale.

Per questo Biodanza usa come strumenti : la musica , per il suo potere evocativo – emozionale; la danza , intesa come movimento attivato dalla profonda emozione di cui diviene espressione , ed il gruppo , contenitore ed evocatore di sicurezza ed affettività .

Biodanza induce un movimento che nasce spontaneo dal "di dentro" , dal proprio bisogno-desiderio di muoversi, stimolato dalla musica e dalle parole del Conduttore .

La pratica di Biodanza rende più agili, sciolti e vitali , migliora la qualità delle nostre relazioni, aiuta a diminuire la conflittualità, contribuisce a ridurre lo stress e l'ansia, risveglia la nostra capacità di auto-regolazione aiuta a rinforzare l'autostima e la forza interiore , contribuisce ad una equilibrata percezione del proprio IO interiore.

**** Oggi largamente diffusa in Europa , nelle Americhe e nel resto del mondo, il **Sistema Biodanza è nato negli anni 60, ad opera dello Psicologo ed Antropologo cileno , il Prof. Rolando Toro,** che ne ha messo a punto le dinamiche di base , il modello teorico, le "strutture metodologiche" .

** Biodanza trova applicazione anche in ambito terapeutico per persone affette da diverse patologie (Biodanza Clinica)

** Ci sono sessioni specifiche per tutti : adulti , terza età , bambini sin dall'età dell'infanzia e ragazzi nell'età evolutiva.

Ogni primo incontro di prova è gratuito !! E se provare non costa nulla . . perché perdere l'occasione di vivere nuove emozioni ???

Telefonatemi e comunicatemi la Vostra partecipazione, sono graditi anche i Vostri amici .Biodanza prevede un solo incontro settimanale della durata di 2 ore da scegliere nell'orario a Voi piu' comodo :

Mercoledi' sera (21 – 23)

oppure

Giovedi' pomeriggio (17,30-19,30)

Consigliato un abbigliamento comodo e calzini antiscivolo

L'ingresso alla palestra è situato sul retro della scuola, su Via Cicognara, con ampio parcheggio.

- Da Viale San Marco svoltare in Via Cattaneo (la via che porta all'ITS Zuccante , dopo circa 150 metri (alla casa gialla) svoltare sulla 1^ stradina a destra : Via Cicognara , ancora 50 metri circa e si arriva nel piazzale del parcheggio.
- E' raggiungibile anche svoltando da V.le S.Marco in Via Fulin (angolo negozio Frutteto) seguendo la cancellata colorata della scuola

Le sessioni sono condotte da :

Gianna Baldan

Operatrice e Tutor formata presso la Scuola di Biodanza Metodo Rolando Toro del Triveneto-Padova- con specializzazioni in Biodanza Clinica – Biodanza con bambini ragazzi e adolescenti-Biodanza Colori-Biodanza ed Educazione al Contatto

Per Informazioni e prenotazioni :

338 6170888 - 041 972201

gialdanna.1@libero.it

sito: **www.centrobiodanza.altervista.org**

Danzare La Vita
BIODANZA™ Sistema Rolando Toro

Vieni a conoscere

Biodanza

Circolo Centro BioDanza-Mestre Affiliato AICS – Associazione riconosciuta dal CONI

www.centrobiodanza.altervista.org

a Mestre

presso la palestra della Scuola Elementare

G. Leopardi

Viale San Marco , 67

mercoledi' dalle 21 alle 23

oppure

giovedì dalle 17,30 alle 19,30

❤❤❤

Per ritrovare l' allegria e la gioia di vivere, per incontrare nuovi amici, per ridurre ansia - stress e regolare il sonno, per rinforzare l'autostima per esprimere fantasia ,creatività , forza interiore … e tanto altro ancora

Non è necessario saper ballare !!

La prima lezione di dimostrazione è sempre gratuita , anche a corsi iniziati !! . . e sarà un'esperienza che Vi lascerà piacevolmente emozionati . .