Movimento naturale
Danzare la vita con gioia

Ci incontriamo per stare bene insieme, in armonia.

Biodanza può essere praticata da chiunque (uomini e donne), a tutte le età
Non serve saper ballare.

Partecipazione gratuita

Mercoledì 30 novembre 2011 ore 17:15
al **CENTRO CIVICO DELLA GIUDECCA**
(presso **Gruppo Anziani Autogestito GIUDECCA**)
sede Ex Granai Giudecca 63

Sei invitato a partecipare
Invita un amico, un'amica

Rossella, operatore di
Biodanza® Sistema Rolando Toro
titolata alla Scuola del Triveneto
cell. **340-0570340** tel. **041-719291**

Associazione culturale CENTROBIODANZA
Affiliata A.I.C.S. – C.O.N.I.
Iscritta all'albo del Comune di Venezia – Mestre
www.centrobiodanza.altervista.org

Sistema Rolando Toro®

AICS Veneto

Italia Coni

CITTA' DI VENEZIA
Municipalità di Venezia, Murano e Burano

BIODANZA

"Danza della vita" così chiamata da Rolando Toro, cileno, psicologo, antropologo, poeta: suo creatore.

Biodanza è *"un sistema di integrazione umana, di rinnovamento organico, di rieducazione affettiva e di riapprendimento delle funzioni originarie della vita".*

È un processo di integrazione tra mente e corpo mediante la musica, il movimento, la manifestazione spontanea di tutte le emozioni.

Gli esercizi "vivencia" si svolgono in gruppo guidati da un operatore, e sono particolarmente efficaci per sciogliere i conflitti con sè stessi e con gli altri. Conflitti che spesso si manifestano come dissociazione psìcomotoria: movimenti del corpo e posture irrigidite, incapacità di percepirsi come un'unità integrata, ma solo come singole parti isolate...

Biodanza interviene reintegrando l'unità psicocorporea, favorendo la comunicazione con sè stessi e con il mondo esterno, in sostanza **migliorando la qualità della vita ed il benessere**.

Bìodanza è in sostanza un ***cammino di crescita personale*** attraverso la musica, la danza e la "vivencia" (vivere intensamente nel "qui ed ora" l'emozione che l'esercizio suggerisce), che si snoda sulla base di un preciso Modello Teorico.

Obiettivi di Biodanza sono:

- sviluppare le potenzialità della persona
- aumentare la capacità affettiva e di relazione
- stimolare la creatività
- migliorare la comunicazione
- affinare la sensibilità all'ascolto dell'altro
- combattere lo stress

Tanti motivi speciali per iniziare a praticare Biodanza®

Sempre più persone in Italia e nel Mondo si stanno avvicinando a questo nuovo Sistema per lo sviluppo umano e la crescita personale.

Perchè?

- Perché fare Biodanza offre la possibilità 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 offrendo nuove opportunità di autorealizzazione fuori dai modelli e dai condizionamenti culturali ed ambientali.
- Perché facilita la liberazione dei potenziali affettivi e la capacità di trovare nuove motivazioni verso l'esistenza.
- Perchè promuove una nuova sensibilità verso la vita facendone scoprire gli aspetti più intimi e meravigliosi.
- Perchè migliora le relazioni, facilita l'amicizia, stimola le affinità elettive e permette nuove forme di contatto umano