

Il corso di Biodanza® per adulti è rivolto a Donne e Uomini di tutte le età.

Per praticare Biodanza® non occorre saper ballare né sapersi muovere "bene" e non si impara a ballare ma a "danzare la vita".

Gli esercizi si svolgono sempre in gruppo, sono facilitati dalla musica e sono sempre accompagnati da un esempio espressivo e da precise motivazioni esistenziali circa l'esperienza che si viene invitati a vivere.

Ogni sessione di Biodanza® consente molto facilmente di riscoprire la naturalezza dei propri movimenti, di rilasciare le tensioni e di aprirsi all'incontro con gli altri.



La Biodanza®

è un'opportunità per:

- riscoprire le proprie qualità personali,
- ritrovare il piacere di muoversi con naturalezza senza rispettare schemi di ballo,
- sentirsi liberi di esprimersi senza giudizi o valutazioni,
- accrescere la stima in se stessi,
- migliorare la propria sensibilità,
- ritrovare il piacere di stare con gli altri,
- sentirsi vivi e vivere la vita con intensità,
- riscoprire la gioia di vivere.



Proposte di benessere
per bambini e adulti

Podere: **LA BERIOLA**

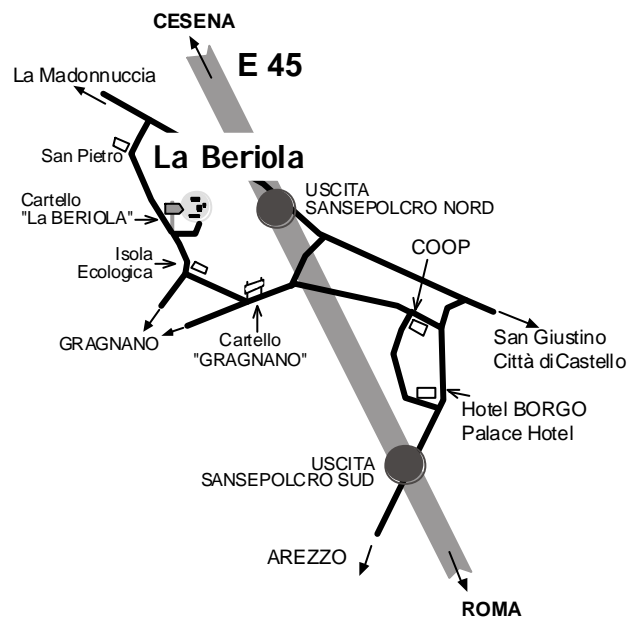
Fraz.Vannocchia, 18

52037 SANSEPOLCRO - AR

Tel. 0575 742728 - Fax 0575 742673

335 7040442 - 338 8060920

info@armozein.com - www.armozein.com



ARMOZEIN PROPONE:

CORSO DI BIODANZA®



Sistema Rolando Toro

ARMOZEIN
proposte di benessere
per adulti e bambini

La Biodanza - La "Danza della Vita"

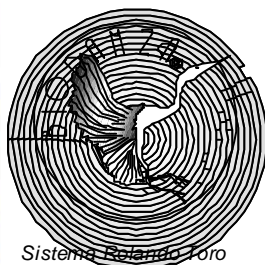
La Biodanza® è un'attività di gruppo e di relazione divertente, creativa e profonda, che invita a muoversi con gioia e sensibilità.

La Biodanza® è un'attività che favorisce il rinnovamento esistenziale attraverso l'approfondimento della conoscenza di se stessi.

La Biodanza® offre un insieme di musiche e di proposte di movimento studiate scientificamente per recuperare allegria, vitalità e piacere di vivere, riscoprire le nostre capacità di dare e ricevere affetto e aumentare il proprio benessere sciogliendo tensioni e prevenendo disturbi psicosomatici.

Rolando Toro

Ideatore della Biodanza (2001)



Sistema Rolando Toro

La **Biodanza** è stata creata negli anni '60 da **Rolando Toro**, antropologo e psicologo cileno.

Egli cercò di definire un sistema basato sul movimento, il rispetto dell'organismo e della vita.

Fu per questo che egli scelse nel 1976 il termine BIODANZA. Il prefisso BIO deriva dal greco "BIOS" che significa vita e la parola "DANZA" è di origine francese e significa movimento integrato pieno di significato. Biodanza è quindi la "Danza della Vita".



La sessione di Biodanza

La sessione di Biodanza® si svolge in una sala confortevole dove ognuno, seguendo le indicazioni del conduttore, può esprimersi attraverso movimenti "danze" individuali, in coppia e in gruppo, accompagnate da musiche appropriate.

Le proposte di movimento non sono esercizi da ripetere per conseguire risultati, ma indicazioni che inducono movimenti naturali e l'espressione più genuina ed integra di noi stessi.

Praticando la Biodanza® si riapprende ad esprimersi creativamente, si riscopre il piacere di "essere se stessi" e di amarsi per ciò che si è.

La Biodanza® ci aiuta a integrare tutte le parti del nostro corpo, a ricollegare ciò che sentiamo a ciò che facciamo e a ciò che pensiamo e riscoprire la gioia di vivere.

Il corso settimanale

L'associazione ARMOZEIN propone corsi settimanali di Biodanza che si svolgono nei giorni feriali in orario serale.

La frequenza dei corsi prevede l'iscrizione all'Associazione ARMOZEIN che permette di partecipare a tutte le attività che si svolgono per un intero anno. L'iscrizione ha anche la funzione di contributo assicurativo.

ISCRIZIONE / Assicurazione = 10 €

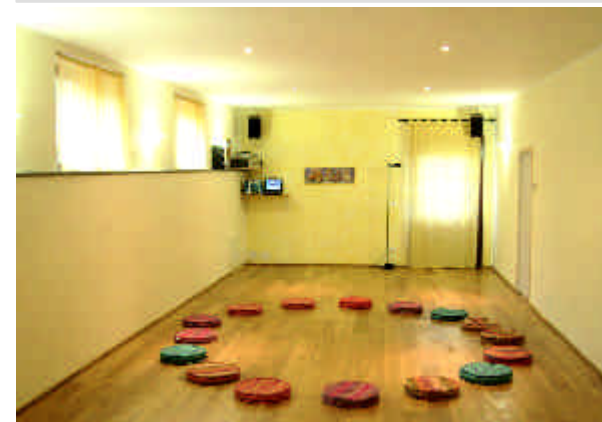
I corsi si svolgono da Settembre a Giugno e comprendono alcuni incontri gratuiti di "porte aperte", per provare la Biodanza e farsi un'idea, nei mesi di settembre e gennaio o qualora vi sia la necessità di soddisfare esigenze di persone nuove che si avvicinano alla Biodanza.

Ogni sessione ha un costo fisso pagabile di volta in volta o in forma anticipata.

Ogni incontro = 10 €

E' consigliabile frequentare regolarmente per trarre benessere, vestire abiti comodi che lascino liberi i movimenti e indossare calze antiscivolo.

Durante la sessione non ci sono spettatori e non è concesso fare fotografie o filmati



La sala dove si svolgono i corsi di Biodanza