

Ti Piacerebbe?

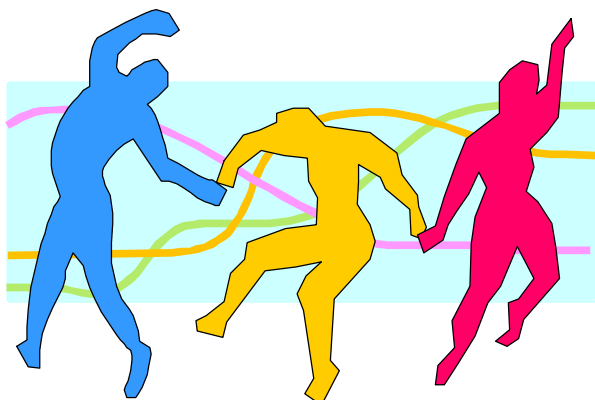
- ✓ Fare un'attività in gruppo
piacevole e divertente
- ✓ Fare movimento senza dover fare
allenamento
- ✓ Muoverti ed esprimerti con la musica
senza dover imparare a ballare

Prova anche tu!



LA BIODANZA®

Sistema Rolando Toro



Serata di Presentazione
per conoscere
la Biodanza

PATROCINIO



PROVINCIA
DI AREZZO

Martedì 21 Settembre
dalle 21.00 alle 23.00

per informazioni - adesioni :

0575 742728 (ARMOZEIN) - 335 7040442 (Vincenzo)

associazione **ARMOZEIN**
proposte di benessere per adulti e bambini
www.armozein.com

Con il significato poetico di "Danza della Vita", la **Biodanza** consiste in un insieme di musiche e di proposte di movimento studiate scientificamente per recuperare allegria, vitalità, piacere di vivere.

Uomini e **Donne** che praticano la Biodanza hanno l'opportunità di sviluppare l'entusiasmo e la creatività, rinforzare la stima e la fiducia in se stessi, migliorare la capacità di dare e ricevere affetto, mettere d'accordo i pensieri le emozioni e le azioni per vivere in autenticità il presente, sciogliere le tensioni prevenendo i disturbi psicosomatici con il risultato di aumentare il benessere psicofisico.

In Biodanza si riscopre il piacere di "essere se stessi", di esprimersi liberamente e creativamente, di provare allegria e di rilassarsi.

La biodanza è stata ideata dal Prof. Rolando Toro, psicologo e antropologo Cileno ed è oggi diffusa e riconosciuta in tutto il mondo.

Ogni incontro dura circa 2 ore e si articola con una serie di proposte di movimento semplici e alla portata di tutti.

Si consiglia di indossare abiti comodi e calze antiscivolo.

**Non occorre conoscere alcun tipo di danza,
basta avere il desiderio
di sentire la gioia di vivere.**

