

Biodanza

docente **Crocifissa Valeria Stefanelli**

Biodanza è un programma di esercizi svolti singolarmente, a coppie o in gruppo, accompagnati da musiche appositamente selezionate in decenni di studio dal suo ideatore, Rolando Toro, Psicoterapeuta e antropologo cileno.

Stimola l'integrazione tra i componenti del gruppo, aiuta a gestire lo stress, favorisce l'equilibrio psicofisico e il movimento armonico.

Ogni esercizio viene spiegato dall'operatore-conduttore del gruppo, che ne fa anche una breve dimostrazione.

La prima parte della sessione di Biodanza è costituita da esercizi che stimolano il senso del ritmo e la vitalità, mentre nella seconda parte favoriscono il rilassamento, accompagnati da musiche più melodiche.

È un percorso evolutivo e di progressiva integrazione del gruppo, per cui si richiede una presenza costante.



Si pratica con un abbigliamento comodo e calzettoni antiscivolo.

Settimanale Martedì

17:10

19:00

Massimo iscritti n° 30