



CIRCOLO ARCI UISP di CESATE
Via dei Martiri, 10 - 20020 CESATE (MI)
e-mail: info@arcicesate.com - sito: www.arcicesate.com
contatti: 029941692
347 58 49957 - 335 59 65 158
facebook: arcicesate-arcilatino

Cultura, benessere & movimento



CORSO DI BIODANZA.

Sessioni di prova: **MARTEDI' 11 e 18 Settembre ore 18,30**

Presso: **Circolo ARCI UISP Cesate, via Martiri 10**

Per info: **3355976793; slv.mirante@gmail.com**

Biodanza è rivolta a tutti e serve per

- + provare naturali sensazioni di benessere e di gioia di vivere
- + che ci permetteranno di ridurre lo stress accumulato nella vita quotidiana.

Ma serve anche per:

- + ritrovare il piacere dei movimenti.
- + Esprimersi e muoversi con sicurezza e soddisfazione.
- + Migliorare le relazioni interpersonali.

La sessione di Biodanza è articolata con una sequenza di esercizi (in gruppo, in coppia, individuali) proposti dall'Operatore e favoriti dalla musica.

La prima parte è composta di esercizi ritmici, allegri e vitali, dove si stimola il Sistema Simpatico.

Nella seconda parte ci sono esercizi che favoriscono l'armonizzazione e il rilassamento e stimolano il Sistema Parasimpatico.

L'equilibrio che si crea tra questi due sistemi aiuta a ridurre lo stress da lavoro e induce benessere psico-fisico.

Occorrono indumenti comodi.

In Biodanza si valorizza la parte positiva e solare della persona, non esiste giudizio e neppure critica.

Le persone sono invitate ad esprimersi nel rispetto di se stessi e delle proprie possibilità motorie.

Gli incontri sono settimanali e durano un'ora e mezza circa.

Il corso è tenuto da Salvatore Mirante Operatore e Tutor di Biodanza Sistema Rolando Toro Araneda.

Se si vogliono ulteriori informazioni sulla Biodanza si può accedere al sito: <http://www.scuolatoro.com>