



Biodanza® S.R.T. all'aperto

Martedì 18 – 25 maggio / 1 – 8 giugno alle 18.30



Evento patrocinato dal Comune di Mozzecane

con **Cecilia**
Insegnante Didatta di Biodanza.

Saremo ospiti di questo meraviglioso Giardino di Villa Ciresola di Mozzecane per esprimerci attraverso il nostro movimento in contatto con la natura...

L'attività sarà svolta nel rispetto delle misure anti-Covid a numero chiuso – massimo 20 persone, si prega dare conferma di partecipazione entro il lunedì alle 20.00.

Per info. e adesioni contattare Cecilia 333-1715424 (si consiglia abbigliamento comodo (tuta), tappetino e foulard)
in caso di pioggia la serata verrà annullata.

Biodanza al Giardino di Villa Cerisola di Mozzecane

Ti invito a partecipare a questa attività di Biodanza che si terrà presso il Giardino di Villa Ciresola di Mozzecane.

Saranno 4 incontri di martedì: 18 e 25 maggio – 1 e 8 giugno alle 18.30

Ogni sessione avrà una durata di 1 ora e mezza.

Sarà svolto **gratuitamente**, rispettando le misure di sicurezza anti-Covid, con un numero massimo di 20 persone.

Si chiede di dare conferma della vostra presenza entro lunedì 17 maggio entro le ore 20.00

Cosa portare: si consiglia abbigliamento comodo (tuta), tappetino per sedersi e un foulard.

Per info e adesioni:

Cecilia Francisconi 3331715424

Cosa è la Biodanza

È un sistema che favorisce il contatto con l'allegria e il piacere di vivere, la creatività nel quotidiano e la possibilità di riscattare l'affettività nei rapporti umani, l'opportunità di comunicare in un modo più dolce, chiaro ed espressivo, l'occasione di riscoprire la nostra creatività esistenziale.

Ci propone strumenti per gestire e contrastare lo stress, recuperare un modo di vivere più salutare.

Ci riporta a una percezione nuova e luminosa di noi stessi e dell'altro, una visione interiore ampia per percepire e gustare la realtà, una dimensione di libertà espressiva in connessione profonda con il nostro sentire.

La Biodanza ci invita a "sentire la Vita" e non solo viverla.

Cosa si viene fare?

Ad esprimere sé stessi attraverso il nostro movimento corporeo, grazie a danze libere che non seguono schemi estetici o passi specifici, ma ci permette di connetterci con il nostro "sentire" per raggiungere un obiettivo sia a livello di movimento (espressione) sia per manifestare l'emozione.

Gli incontri di Biodanza si realizzano esclusivamente in gruppo.

Le musiche dal classico, all'etnico, al pop, ci condurranno a sentire emozioni e a esprimerle attraverso semplici movimenti.

A chi è rivolta:

A chi desidera migliorare le proprie relazioni interpersonali.

A chi vuole migliorare il proprio movimenti rendendoli più armoniosi.

A chi desidera regalarsi una serata piacevole, gioiosa e rilassante per arricchire il proprio quotidiano.