



**Non ci sono passi da imparare.
Biodanza è un modo di stare insieme semplice e gioioso, adatto ad ogni età.**

È un insieme di esercizi collettivi, a coppie e individuali volti alla espressione di sé e delle proprie emozioni.

I movimenti sono una libera espressione corporea indotta dalle note di un'ampia scelta musicale: latino americana- classica jazz - ritmi afro - etnica-contemporanea- disco - ecc...

Biodanza non è legata alla tecnica o all'abilità ma alla forza delle emozioni ed alla gioia di dividerle con altri.

La Biodanza è un **metodo** che mira alla **integrazione motoria, affettiva e relazionale della persona**. I partecipanti ad una sessione di Biodanza, per mezzo dell'ascolto di selezionati brani musicali che suscitano emozioni diverse, si esprimono attraverso la VIVENCIA che è la risposta personale che nasce spontanea da "dentro", dal proprio bisogno-desiderio di muoversi, in risposta allo stimolo della musica e delle parole del Conduttore ..



Si tratta di un sistema di integrazione della persona con sé stessa, con i propri simili e con il mondo che, partendo da un profondo lavoro sull'identità, porta ad ottimizzare uno stile di vita personale e relazionale. Per questo Biodanza usa come strumenti: **la musica**, per il suo universale potere evocativo-emozionale; **la danza**, intesa come movimento spontaneo attivato dalla profonda emozione di cui diviene espressione ed il **gruppo**, contenitore ed evocatore di sicurezza, cura, tenerezza ed affettività.



La pratica di Biodanza rende più agili, sciolti e vitali, migliora la qualità delle

relazioni, aiuta a diminuire la conflittualità, contribuisce a ridurre lo stress e l'ansia, restituisce qualità al sonno, risveglia la nostra capacità di auto-regolazione, rinforza l'autostima e la forza interiore, contribuisce ad una equilibrata percezione dell'auto-immagine e del proprio IO interiore.

**** Il Sistema Biodanza è nato negli anni 60, ad opera dello Psicologo ed Antropologo cileno il Prof. Rolando Toro, che ne ha messo a punto le dinamiche di base, il modello teorico e le "strutture metodologiche". Partita dall'America Latina, Biodanza è oggi largamente diffusa in Europa e nel resto del mondo. In tutto il pianeta le Scuole di Formazione per Operatori di Biodanza, Sistema Rolando Toro, sono supervisionate ed autorizzate da IBFed. Gli Operatori di Biodanza ottengono la Titolazione dopo un percorso formativo della durata di 4 anni. ** Ci sono **sessioni di BIODANZA specifiche** per adulti, terza età, bambini sin dall'infanzia, ragazzi nell'età evolutiva ed adolescenti. Biodanza si pratica nelle Istituzioni scolastiche, nelle Aziende, nelle Strutture Sanitarie e Socio-assistenziali con pazienti ed operatori.**

** Biodanza Clinica trova applicazione in ambito terapeutico a sostegno di persone affette da diverse patologie (Psichiatriche-oncologiche-degenerative ecc.)

Non perdere l'occasione di conoscere BIODANZA e vivere nuove emozioni

Sarai benvenuto anche a corsi iniziati e sarà un'esperienza che ti lascerà piacevolmente emozionato.

Biodanza prevede un incontro settimanale della durata di 2 ore da settembre a giugno
il lunedì sera
dalle 20.30 alle 22.30
presso i locali dell'Istituto
Lodovico Pavoni a Lonigo

È gradita la prenotazione.
Consigliato abbigliamento comodo,
calzini antiscivolo e bottiglietta d'acqua
personale.

Gli incontri sono condotti da

Giuseppe Adami

Operatore di Biodanza *Sistema
Rolando Toro* affiliato alla scuola
di Biodanza di Vicenza
Centro GAJA



**Prenota senza impegno la tua
partecipazione di prova gratuita.**

Per Informazioni e prenotazioni:

+39 3899372078

giuseptheadami.ga67@gmail.com



Biodanza

A Lonigo (VI)

*Incontri settimanali per
Adulti*

Per ritrovare l'allegria e la gioia di vivere, per incontrare nuovi amici, per ridurre ansia-stress e regolare il sonno, per rinforzare l'autostima, per esprimere fantasia, creatività, forza interiore ... e molto altro ancora.

Non è necessario saper ballare !!