

COMUNE DI VECCHIANO
"Progetto Minori"

ARCI Migliarino

LUDOTECA
LA LANTERNA MAGICA

partecipa all'incontro di

BIODANZA

che si terrà

Mercoledì 23 maggio

a partire dalle ore 16,30
presso la palestra del Teatro del Popolo a Migliarino

Di cosa si tratta?

BIODANZA

con **Maria Pacini**, operatrice di Biodanza-Sistema Rolando Toro
Biodanza (danza della vita) è un percorso di crescita personale, fa parte delle discipline del benessere ed è quindi un **metodo che mira a migliorare la qualità della vita** di ogni persona. Biodanza è un insieme di esercizi da eseguire in gruppo, studiati per ritrovare l'allegria e il piacere dell'incontro, immersi in un'atmosfera musicale avvolgente e rilassante. Biodanza agisce attraverso la musica, il movimento e la comunicazione di gruppo. L'utilizzo di situazioni ludiche e creative, permette di far **sperimentare fin da subito una sensazione d'allegria, benessere e rilassamento.**

La Biodanza aumenta la sensibilità, la creatività e la sicurezza in sé stessi.
Riduce lo stress e aiuta a rendere più armoniche le relazioni con gli altri.
Aumenta il benessere sciogliendo le tensioni e prevenendo i disturbi psicosomatici.

L'INIZIATIVA È RIVOLTA A TUTTI, bambini, bambine, ragazzi e ragazze, adulti E A CHIUNQUE VOGLIA PROVARE UNA NUOVA ESPERIENZA.

VI ASPETTIAMO NUMEROSI!!!