



# **BIODANZA**

## **Condotta da Angela Calabretto**

La Biodanza stimola la fiducia in se stessi e negli altri, migliora l'espressione e la comunicazione, facilita l'integrazione nel gruppo e il rafforzamento e la manifestazione delle emozioni positive, alimenta l'allegria e il piacere di vivere.

Verranno proposte danze ritmiche con variazioni di ritmo, giochi di vitalità ad autoregolazione, danze di coordinazione svolte a coppie. L'utilizzo del gioco associato alla musica permette un'armonizzazione psicomotoria-affettiva che porta il singolo individuo ad una maggior serenità e consapevolezza dei propri bisogni e di quelli degli altri, migliorando il tono muscolare e riducendo la tensione a livello emotivo, alimentando l'allegria e il piacere di vivere, stimolando la fiducia in se stessi e negli altri, migliorando l'espressione e la comunicazione.

Per info : Angela Calabretto tel.320 567 3310

Paola Pinto

tel. 392 048 5994