



Biodanza

**ALÉGRATE, MÓVETE, SENTE, RELACIONATE,
CÓIDATE, COMUNÍCATE, MELLORA A TÚA
AUTOESTIMA, APRENDE A SER CREATIVO ...**

**Homes e mulleres maiores de 15 anos. Grupo
semanal todos os luns de 20.15 a 22.00 h.**

Inscríbete no concello ou 98245061

Lugar: Ludoteca Escairón

Para máis información: Alelí (Tlf. 679624538)

A sesión de Biodanza consta dunha intimidade verbal das persoas participantes, onde compartimos as nosas experiencias relativas á sesión anterior e aclaramos as nosas dúbidas respecto á teoría e práctica de Biodanza. Logo realízase a parte vivencial, que consiste nunha secuencia integrada de exercicios progresivos e auto-regulados de danza, música e movemento sen intervención da palabra, que envolve o corpo en todos o niveis: fisiolóxico, emocional e existencial.

Biodanza unha maneira de sentir e sacar o mellor de nós!



Colabora:
Concello
O Saviñao