

Clases Semanales

Personas que invierten en su crecimiento personal

BIODANZA



¿Quieres llevar tu experiencia cotidiana a un lugar más pleno, intenso, afectivo, vital, creativo, entusiasta a través de la danza, la música y el encuentro humano en un grupo?



Facilitador: Paco Jiménez Mateo

es una persona curiosa, no solo por saber sino por vivir. Siempre le ha atraído todo lo relacionado con el cuerpo humano y su funcionamiento como un todo integrado y sobre todo su versatilidad y adaptabilidad de su movimiento.

Tiene formación en Biodanza S.R.T. oficial y también en otras disciplinas como Terapia de Sonido con Cuencos Tibetanos, Masaje, Masaje Thai, Reiki, Instructor de Pilates Mat y Consultor Feng Shui.



Estarás en un espacio cuidado, respetado y valorado donde poder ser tu mism@, donde serás visto por quien sientes que eres. Un espacio donde si te gusta bailar sin coreografías, con cierta libertad, la música de todo los estilos y colores, conocer gente afín a tí en inquietudes y momento vital... si esto te resuena ... sin duda este es tu espacio... **te espero para DANZAR LA VIDA.**

¿Qué te llevarás?

- Reduce el estrés.
- Promueve la expresión emocional
- Genera un ambiente enriquecedor y nutricional
- Fortalece los Sistema Inmunológico
- Disuelve tensiones motoras
- Mejoras tus competencias inter e intrapersonales
- Ayuda a reducir síntomas depresivos y de ansiedad
- Mejora la calidad del descanso y del sueño



Objetivo

Cocrear un espacio nutricional, de conexión con la vida y de expresión de nuestros potenciales o talentos, que posibilite una transformación personal que pueda integrar y luego pueda llevar a lo cotidiano.

Descripción

Biodanza es un sistema de transformación humana y desarrollo de los potenciales de vida a través de la danza, entendida como movimiento pleno lleno de sentido, la música como deflagrador de emociones y un grupo a través del cual, como decía Rolando Toro su creador, tengo noticias de mí y puedo conocerme.

¿Quieres...?

Vivir desde la conexión con lo cotidiano. Con las cosas y valores simples de la VIDA, con lo que de verdad importa. Hacer un paréntesis en el cotidiano para asomarse a una ventana, respirar y nutrirte para poder transformar tu Vida y llevar tu experiencia cotidiana a otro lugar, más pleno, intenso, afectivo, vital, creativo, entusiasta, ...



Metodología

Una herramienta que utiliza la música, la vivencia, la danza o el movimiento pleno lleno de sentido y el grupo. Mediante el relato de Vivencias ponemos palabras a lo que experimentamos.



Dirigido a

Todas aquellas personas que sientan un compromiso con una transformación personal. Personas comprometidas no solo consigo mismas sino también con la comprensión de que el cambio no surge solo de nosotros sino con los otros, caminando juntos en la Vida. Con ganas de iniciar el cambio desde el enfoque de la LUZ que somos y llevamos dentro, desde abrazar las emociones que surjan. Personas que sientan que el cuerpo es un maravilloso vehículo para poder expresar hacia esa transformación.

Fechas: Todos los lunes.

Horario: de 18 h a 20 h

Lugar: En centro SOWOS.

C/ Sinforiano Madroñero nº 5, traseras. Badajoz



Precio: 40 euros/mes.

Forma de pago: Se abonará en efectivo el día del taller

Información y Reservas: 924239397 / 636696313
o a través de: cursos@sowos.es

[También puedes inscribirte desde aquí](#)
[y nos ponemos en contacto contigo](#)

En caso de no llegar al número necesario de alumnos para la realización de este taller, la organización se reserva el derecho de anular o modificar la fecha de la convocatoria. En el primer caso, se devolvería íntegramente la totalidad de lo abonado.