



*Vi invitiamo a provare la*  
**BIODANZA**

*per prenderci cura del  
nostro benessere*



**Martedì 11 Ottobre**

dalle ore 20.30 alle ore 22.30  
c/o Centro Energia Sottile  
Corso Lancieri 15/d  
AOSTA

*Per informazioni e adesioni:*

**Enrica 331 31 51 713**

**Loredana 340 00 68 766**

**Nives 347 12 20 486**

La Biodanza è un percorso che porta ad esprimersi al meglio attraverso il movimento e la musica, aprendosi a sé stessi e agli altri, riconoscendo i propri bisogni e aspirazioni, sviluppando la creatività e la spontaneità di ciascuno in un ambiente sereno, gioioso, giocoso ed accogliente per il raggiungimento del benessere e di una migliore comunicazione.

La Biodanza è un sistema di sviluppo umano che aiuta a ritrovare l'equilibrio e l'armonia tra sentire, pensare ed agire attraverso un recupero graduale dei potenziali sani dell'individuo;

si compone di un insieme di esercizi-danze che hanno l'obiettivo fisiologico di diminuire lo stress, di regolarizzare il ritmo sonno-veglia e di migliorare la vitalità.

Biodanza è un sistema riconosciuto in tutto il mondo e fa parte di numerosi programmi sanitari, psico-sociali, educativi e di impresa.

Per seguire i corsi non è richiesta alcuna conoscenza della danza o attitudine fisica particolare: questo metodo si indirizza a tutti senza distinzione di età.

Si consiglia un abbigliamento comodo e le calze antiscivolo.

Il corso sarà facilitato da:

Enrica Testa, Loredana Chasseur e Nives Paroli.