

BIODANZA

Docenti: Concetta Napolitano, Laura Scavuzzo

Biodanza è un sistema di movimenti naturali suscitati dalla musica e dall'espressione delle proprie parti più sane, integre e vitali.

Ogni partecipante ha la possibilità di esprimendosi liberamente, e in modo autentico scoprendo un nuovo modo di relazionarsi con se stesso e con gli altri.

I sentimenti di rivitalizzazione ed armonia che derivano dai movimenti di Biodanza, predispongono i partecipanti a nuove forme di azione e ad una nuova sensibilità verso la vita.

E' anche uno spazio ed un momento per sperimentare la libertà di esprimersi in maniera autentica, vivere e mostrarsi per ciò che si è, senza l'ansia di inadeguatezza, incontrando la propria forza e qualità, in un clima divertente e privo di giudizio, valorizzando se stessi e gli altri.

Ogni essere umano possiede naturalmente un numero infinito di potenzialità che gli permettono di svilupparsi e di evolversi nella propria esistenza.

Tutti possono sperimentarla, senza limiti di età e non è necessario saper danzare.

Biodanza è stata creata negli anni Sessanta. Suo ideatore è lo psicologo e antropologo cileno, prof. Rolando Toro che per lungo tempo ha studiato il ruolo della musica e della danza nei rituali presso varie culture.

Biodanza può essere considerata una forma di cura integrativa: ottiene ottimi effetti sulla salute elevando la sensazione di benessere, il livello di vitalità e la resistenza allo stress, diminuendo gli stati d'ansia e prevenendo la depressione, facilitando la comunicazione, rafforzando la fiducia in se stessi e l'autostima.

Biodanza si articola in corsi settimanali e stage di approfondimento.