



TALLER DE BIODANZA

MARI FE LAMADRID



www.centrocolibri.es

PLAZA MAESTRO ODÓN ALONSO, 1, BAJO
24002 - LEÓN - CIF: E-24589319
Tfnos: 987244692

TALLER DE BIODANZA SISTEMA ROLANDO TORO

La Biodanza fue creada, hace aproximadamente cuarenta años, por Ronaldo Toro Araneda, psicólogo y antropólogo chileno.

En el transcurso estos años ha evolucionado manteniéndose siempre fiel al paradigma fundamental: el principio de "Biocentro" que reconoce la conexión inmediata con las leyes que conservan y permiten la evolución de la Vida.

La Biodanza es un trabajo pedagógico y terapéutico, que nos da la posibilidad de conectarnos con nuestros aspectos, estados íntimos y emocionales, a través de vivencias de integración cuerpo-mente-emoción.

La Biodanza favorece la expresión de los potenciales humanos de la vitalidad, la afectividad, la creatividad, la sexualidad y la trascendencia.

Tiene como objetivo rescatar potenciales adormecidos de placer, de vivir, de amor, de plenitud, de fuerza, de éxtasis, de armonía,...

El trabajo de la Biodanza proporciona la expresión de la subjetividad y a través del relato verbal, de danzas, de ritmos, de movimientos; y dentro de un contexto lúdico y afectivo, vamos progresivamente reinventando la dinámica de la vida. Este trabajo es en beneficio de todos los seres y destinado a todas las personas que buscan crecimiento personal.



¿QUÉ BENEFICIOS APORTA?

"Lo que la boca calla, el cuerpo siente". Las emociones que no se expresan se alojan en nuestros órganos y se enferman. La Biodanza propone un camino saludable:

- Nos conecta con la alegría de vivir
- Mejora la comunicación y el vínculo
- Estimula la creatividad y la expresión
- Fortalece la autoestima.
- Aumenta la vitalidad y disminuye el estrés.
- Previene y mejora la salud
- Nos ayuda a armonizar nuestro cuerpo: Integración motora, ritmo, eutonia, flexibilidad, coordinación,...



¿COMO ES UNA SESIÓN DE BIODANZA?

Una sesión de Biodanza tiene aproximadamente dos horas de duración. Consta de una breve exposición introductora, donde compartimos nuestras experiencias relativas a la sesión anterior aclaramos nuestras dudas respecto a los contenidos teóricos de la Biodanza, seguida de una parte vivencial, que consiste en una secuencia integrada de ejercicios cuya finalidad es promover un proceso progresivo de cambio que envuelve al cuerpo en todos sus niveles: fisiológico, emocional y existencial.

¿CÓMO ACTÚA LA BIODANZA?

Desde un punto de vista fisiológico, la Biodanza estimula la expresión espontánea logrando una mayor integración entre los movimientos internos, los gestos y el movimiento corporal, lo que nos permite experimentar nuevos comportamientos y actitudes y dirigidos a un estilo de vida más sano y placentero. Es el punto de vista relacional, la Biodanza favorece una comunicación verbal y corporal más abierta y fluida, estimulando nuestra capacidad de expresión afectiva, así como nuestra capacidad de manejar los límites personales con claridad.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDA?

A nivel personal:

- A toda persona que quiera mejorar su calidad de vida y sus radios humanas.

En el campo laboral:

- A profesionales de la salud que desean incluir un sistema vivencial en su trabajo.
- A Educadores, pues aporta elementos al desarrollo de la inteligencia emocional afectiva y el aprendizaje vivencial.
- A profesionales de todas las disciplinas, pues proporciona instrumentos que amplían y enriquecen su campo de trabajo.

