

**ATTIVITA' ORGANIZZATA DAI RICOSTRUTTORI NELLA PREGHIERA
C.F. 91045190112**

CORSO DI BIODANZA CON LORETTA

**OFFERTA
LIBERA PER
LA
CASCINA**

PHOTO CREDIT: [AUNTIE K ON VISUALHUNT](#)

**MERCOLEDI' DALLE 16 ALLE 18
CALENDARIO 2024:
6 NOVEMBRE
20 NOVEMBRE
4 DICEMBRE**

INFO E ISCRIZIONI 338 9209512

**CASCINA SANTA CATERINA, STRADONE DEL GALLO 2 - FERRARA
(BORGO SGARBATA)**

**CONDUCE LORETTA MAGGI
FACILITATRICE TIROCINANTE METODO ROLANDO TORO**

COS'È LA BIODANZA?



- E' un metodo amato e diffuso in tutto il mondo che favorisce il benessere psicofisico, l'incontro, l'allegria, la leggerezza attraverso movimenti di danza piacevoli e accessibili a tutte e a tutti, di ogni età; non è necessario "saper danzare" o avere particolari agilità.
- Movimenti che faremo con dolcezza e intensità, all'interno di un gruppo accogliente e inclusivo, che favoriscono il rilassamento e l'impulso vitale e migliorano le nostre capacità di movimento.
- Vengono proposti semplici movimenti naturali e archetipici umani che, insieme ai vari tipi di musiche impiegate, ci consentono di esprimere sia gli slanci vitali che i momenti di raccoglimento; ognuna/o di noi ha il proprio movimento naturale da esprimere o da fare riemergere.
- La biodanza risveglia quindi la gioia del movimento e favorisce l'incontro con noi stessi e con gli altri; eleva la nostra vitalità e naturalezza, ci aiuta ad esprimerci con autenticità e sensibilità, generando senso di rigenerazione e vicinanza!