

BIODANZA

REDUCE TU ESTRÉS Y AUMENTA TU FELICIDAD

Contenidos:

- Importancia de la salud emocional en los vínculos cotidianos.
- Autoconocimiento y refuerzo de la autoestima.
- ¿Cómo mejorar la comunicación afectiva en tu vida?
- La importancia del grupo y la integración comunitaria.
- ¿Cómo aumentar la creatividad?
- Autocuidado y estilos de vida saludables.

Objetivos:

- **Objetivo general:** Elevar la calidad de vida de los participantes.
- **Objetivos específicos:** Crear un espacio de participación grupal y comunitaria que se visibilice como un espacio de salud y bienestar.
- Reducir los síntomas de estrés y ansiedad.
- Liberar tensiones, aumentando la energía vital y las ganas de vivir.
- Reconectar con el sentir y el expresar las emociones.
- Estimular la autoestima.
- Mejorar las habilidades sociales y de comunicación.

Duración del curso/taller:

10 meses (inicio: 6 de septiembre 2023; final: 26 de junio 2024)

Días/horario:

Miércoles de 19:00 a 21:00 horas.

Se imparte en:

Univ. Popular San Bartolomé de Tirajana – Centro de Igualdad de San Fernando

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Ropa cómoda, calcetines antideslizantes. Danzamos descalzos.

Imparte la monitora: Julia Patricia Rodríguez Osés