

TALLERES DE BIODANZA

SISTEMA ROLANDO TORO

Contenidos:

- La biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originales de vida basado en vivencias inducidas a través de la danza en situaciones de encuentro en grupo. No consiste en bailar, sino en realizar ejercicios específicos inspirados en el significado primordial de la danza, estructurados a partir de gestos naturales del ser humano y cuyo fin es activar potenciales afectivos que nos conectan con nosotros mismos, con el semejante y con la naturaleza.
- Las clases semanales se estructuran en dos horas donde se comparten los principios y objetivos de la actividad, se relatan vivencias de las clases anteriores y se procede a la sesión de biodanza, diseñada de acuerdo a los objetivos de la clase y según los principios y elenco de ejercicios y músicas investigados y validados en escuelas de Biodanza de todo el mundo.

Objetivos:

- El objetivo de la Biodanza es activar potenciales biológicos y afectivos que induzcan un estado fisiológico y psicológico saludable a través de vivencias en un ambiente enriquecido por la música, el movimiento y la relación con el grupo durante la actividad que se realiza.

Duración del curso/taller:

6 meses (inicio: 12 de enero 2023; final: 29 de junio 2023)

Días/horario:

Jueves de 19:30 a 21:30 horas.

Se imparte en:

Pabellón Polideportivo Manolo Santaella (Avd. José María del Campo Llarena, 10 A)

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Colchoneta de yoga o pilates, pequeño cojín.

Imparte el monitor: José Jerónimo Anula Alameda