



## ¿Qué puede darte la Biodanza?

- Libertad para moverte, expresarte, vincularte, y sentir; mayor facilidad para expresar movimientos y emociones: alegría, amor, creatividad, Plenitud.
- Restablecer la capacidad de contacto contigo mismo, y con los demás.
- Valor para los cambios que deseas para tu vida, según valores basados en tus cualidades y tus deseos.
- Disminución de las represiones y conductas estereotipadas, reiteradas y equívocas.
- Transformación hacia un estilo de vida que te distancie del estrés y que te acerque a la armonía.
- Mejor resistencia inmunológica, elevación del nivel de salud.
- Vivencias integradoras que faciliten tus estados placenteros.
- Claves de la alegría de la vida, pistas para aumentar el goce de vivir.

## ¿Qué procedimiento usa Biodanza para lograr lo que se propone?

"Biodanza es un camino para reencontrar la alegría de vivir. Cambia radicalmente

la actitud occidental estructurada sobre los valores del "Hombre Sacrificial" por

aquella que busca el goce y la plenitud".

Su técnica consiste en la inducción de vivencias integradoras(Activación del

núcleo afectivo, expresión de las emociones) mediante el movimiento corporal, la

música, el contacto, la danza, la voz y ejercicios de comunicación y de encuentro.

Para todas las edades. (Mas información : [www.biodanzaragoza.com](http://www.biodanzaragoza.com))

**Imparte: Rosabel Lcoma**

Facilitadora autorizada y Coordinadora de la Escuela de Biodanza de Zaragoza.