



Biodanza
Lunes de 20:00 a 23:00h.
David Díez Sánchez
Biodanza
Lunes de 20:00 a 23:00h.
David Díez Sánchez
Biodanza
Lunes de 20:00 a 23:00h.
David Díez Sánchez

David Díez Sánchez

Lunes de 20:00 a 23:00h.

Biodanza

Mucho más que crecimiento personal. Mucho más que diversión.

¿QUÉ SE HACE?

La Biodanza es un revolucionario sistema vivencial. Una experiencia "aquí y ahora" para que los cambios se incorporen (in-corpo-ren). Se utilizan 4 instrumentos:

- **El movimiento corporal:** para acceder a lo emocional e instintivo desde otras vías distintas a lo racional.
- **La música:** una meticulosa selección de todos los estilos, la "banda sonora" que actúa sobre nuestras emociones y nos ayuda a "entrar en vivencia".
- **El grupo:** porque el crecimiento de una persona va unido a su interacción con otras personas.
- **Los ejercicios-danza:** con los que practicamos recursos que llevaremos a nuestra vida diaria.

También se añade una parte verbal para poder compartir nuestras vivencias con aportaciones teóricas sobre Regulación Emocional, Felicidad, Creatividad...

¿PARA QUÉ SIRVE?

La Biodanza actúa siempre desde lo positivo para el fortalecimiento de recursos, se centra en los potenciales y no en los problemas.

- **Desarrolla capacidades intra-personales:** regulación de emociones, autoestima, creatividad, proactividad, autoconfianza, optimismo, alegría, automotivación, concentración y capacidad de fluir (flow), relajación...
- **Desarrolla capacidades inter-personales:** asertividad, empatía, confianza, respeto, aceptación, feed-back, seducción, afrontamiento de conflictos...
- **Favorece la integración:** de la persona con el entorno, con las demás personas y consigo misma (cuerpo, emociones, pensamientos, acciones, instintos...).
- **Regula el organismo:** equilibrio de las funciones biológicas, reparación celular, fortalecimiento del sistema inmunológico, reducción del estrés...



[Aula 11] espacio
de arte y
desarrollo
personal

Biodanza Ya!

Biodanza
Lunes de 20. a 23.00h.
David Díez Sánchez
Biodanza
Lunes de 20. a 23.00h.
David Díez Sánchez
Biodanza

SOBRE BIODANZA...

Se creó en Chile, en la década de los años 60, de la mano del psicólogo y artista **Rolando Toro Araneda** y se ha extendido por todo el mundo en una progresión asombrosa. Se organiza a través de la International Biocentric Foundation.

¿PARA QUIÉNES?

- Mayores de 18 años con motivación para cambiar, divertirse y relacionarse.
- No es necesario saber bailar ni conocimientos o experiencia previa de ningún tipo.
- No es una terapia. Es un taller formativo.
- Aplicable a la vida personal y profesional.
- **Para nuevas incorporaciones:** sólo los últimos lunes de cada mes. Imprescindible contactar por teléfono previamente.

David Díez Sánchez

- **Contacto:** 646 895 014 / daviddiez@neuronilla.com / www.biodanzaya.com
- Facilitador de "Biodanza - Sistema Rolando Toro" titulado por la "International Biocentric Foundation".
- Formador especializado en Regulación Emocional, Creatividad, Felicidad e Intervención Social y Educativa.

¿CUÁNDO Y DÓNDE?

- **Todos los lunes de 20:00 a 23:00h.**
- Sala: **Aula 11** (<http://aula11.wordpress.com>)
- Plaza Tirso de Molina, 8. 2º Dcha
- Metros: Tirso de Molina, Sol, La Latina.
- Bus: 6, 26, 32, 57, 17, 18, 23, 35, 65, N7.
- 5 Parking: Pl. Jacinto Benavente, C/ Relatores, Pl. Santa Ana, Pl. Mayor, C/ Atocha.

Para más información sobre Biodanza,
otros grupos y actividades consulta
www.biodanzaya.com