

Biodanza ¡Nuevo grupo en Madrid!

Zona
Delicias

Miércoles
de 20:30 a 22:30h

Laura Serrano
David Díez



Foto: Sandra de Rivas

Miembros de:



Titulados por:



Sistema Evolutivo Tero®

Nivel: "iniciación"
Con posibilidad de acceder
posteriormente a otro grupo de
"profundización"



¿CÓMO SE PRACTICA?

La Biodanza es un revolucionario sistema de desarrollo personal vivencial creado por el psicólogo y artista chileno Rolando Toro Araneda.

Una experiencia “aquí y ahora” para que los cambios se incorporen (in-corpor-en). 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 músicas que actúan 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-danzas:** con los que practicamos recursos que llevaremos a nuestra vida diaria.

También se añade una pequeña parte verbal para poder compartir nuestras vivencias con aportaciones teóricas.

¿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:** vínculo, asertividad, empatía, confianza, respeto, 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...



¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

- Mayores de 18 años.
- Con motivación para cambiar, divertirse y relacionarse.
- No es necesario saber bailar ni experiencia previa de ningún tipo.
- Aplicable a la vida personal y profesional.

¿DÓNDE ?

Sala: Alfa Institut. [Ver web](#)

C/ Tomás Bretón, nº 46, 2º piso. Metro Delicias. Madrid.

Renfe: Atocha y Legazpi. Bus: 6, 8, 18, 19, 45, 47, 55, 59, 60, 62, 76, 78, 85, 86, 102, 148, 152, 247, E1, N11, N12, N13, N14.

Es fácil aparcar. [Ver mapa](#)

¿CUÁNDO? los miércoles de 20:30 a 22:30h.

FACILITADORES

Laura Serrano

Facilitadora y Didacta de Biodanza con más de 20 años de experiencia en grupos y dirección de escuelas. Artista plástica.

David Díez

Facilitador y Didacta de Biodanza con más de 5 años de experiencia. Formador en Creatividad e Innovación y Regulación de Emociones.

Imprescindible llamar antes de acudir

Información: 91 548 38 67 / 61 705 82 98

laurasp@gmail.com

Ambos facilitadores titulados en Biodanza Sistema Rolando Toro por la International Biocentric Foundation (IBF) [ver web](#) y miembros de la “Red de profesionales de Biodanza: BiodanzaYa” Para más información sobre Biodanza, otros grupos y actividades consulta:

www.biodanzaya.com

