

Circolo Arci "Sergio Della Bartola"
Migliarino

in collaborazione con la
Soc. Coop. Teatro del Popolo Il Progresso Unite

organizza

nell'ambito del MAGGIO MIGLIARINESE

un *incontro gratuito* di

BIODANZA

che si terrà

giovedì 30 maggio

a partire dalle ore 21
presso la palestra del Teatro del Popolo a Migliarino

Di cosa si tratta?

BIODANZA

con *Mara Pacini*,

presidente dell'Associazione Il Cerchio della Vita e
operatrice di Biodanza-Sistema Rolando Toro

Biodanza (danza della vita) è un percorso di crescita personale, fa parte delle discipline del benessere ed è quindi un **metodo che mira a migliorare la qualità della vita** di ogni persona. Biodanza è un insieme di esercizi da eseguire in gruppo, studiati per ritrovare l'allegria e il piacere dell'incontro, immersi in un'atmosfera musicale avvolgente e rilassante. Biodanza agisce attraverso la musica, il movimento e la comunicazione di gruppo. L'utilizzo di situazioni ludiche e creative, permette di far **sperimentare fin da subito una sensazione d'allegria, benessere e rilassamento.**

La Biodanza aumenta la sensibilità, la creatività e la sicurezza in sé stessi.

Riduce lo stress e aiuta a rendere più armoniche le relazioni con gli altri.

Aumenta il benessere sciogliendo le tensioni e prevenendo i disturbi psicosomatici.

**L'INIZIATIVA È RIVOLTA A TUTTE LE DONNE, CHE
VOGLIONO PROVARE UNA NUOVA ESPERIENZA.
VI ASPETTIAMO NUMEROSE!!!**