

**Paola Magli**, è insegnante titolare formatasi presso la Scuola Rolando Toro di Bologna nel 2002, specializzata nell'applicazione di Biodanza con Bambini, Adolescenti e Adulti; Identità e 4 Elementi; Integrazione del femminile; l'Albero dei Desideri; Contatto e Carezze in Biodanza; Aspetti Psicologici; Biodanza nelle Imprese; la Parola in Biodanza. E' stata fondatrice e attivista dell'associazione A.M.A. di Pisa 2000-2006. Ha avviato il primo gruppo Biodanzante di Grosseto 2001-2002. Ha collaborato con il Provveditorato di Pisa facendo formazione agli insegnanti delle scuole Primarie e Secondarie 2001-2006. Con la ASL 5 ha eseguito corsi settimanali usando la metodologia di biodanza a sostegno degli operatori sanitari, educatori e genitori dei diversamente abili 2001-2006. Per l'associazione AOPI (Ass. Oncologica Pisana P. Trivella) ha condotto un percorso di riabilitazione con donne operate di tumore 2003-2006. Progetta e realizza su richiesta percorsi di Biodanza per operatori in istituzioni sanitarie ed educative. Tiene corsi settimanali e stage di approfondimento.



Per tutte le donne che sono o stanno affrontando la **menopausa** c'è la possibilità di entrare nel ciclo lunare con "LA DANZA DELLA LUNA", un percorso di biodanza itinerante mensile, che permetterà di viaggiare attraverso esercizi, musica, creatività e ispirazione.

Insieme possiamo creare un tempo e uno spazio protetto e affettivo, dove l'espressione dell'energia vitale ci farà scoprire la saggezza che ognuna ha dentro di sé.

Il piacere di stare con ad altre donne/sorelle ci porterà a recuperare la consapevolezza e l'intuizione femminile delle nostre antenate, a capire meglio il linguaggio con cui ci hanno trasmesso la loro memoria, linguaggio forse misterioso ma intenso e naturale, vicino a quelle che sono le forze essenziali della vita.

Un momento di grande libertà e rispetto per il cammino sacro vissuto da ognuna di noi, che ci permetterà di valorizzare e accettare con orgoglio che siamo vere e autentiche donne.

# SALUTE e BENESSERE

CORSI DI BIODANZA

2016-2017



Un modo nuovo per arricchire il proprio percorso personale, familiare, lavorativo e scolastico, potenziando la creatività del vivere il quotidiano attraverso la scoperta del corpo e del suo linguaggio.

**BIODANZA®**

*Sistema Rolando Toro*

**Biodanza** è stata ideata dal prof. Rolando Toro negli anni 60', psicologo, antropologo, poeta, pittore nato in Cile nel 1924. E' stato docente del Centro di Studi d'Antropologia Medica della Scuola di Medicina dell'Università del Cile. Ha creato Biodanza ispirandosi all'idea dell'amore come massima intelligenza dell'uomo. Biodanza è stata sviluppata come una pedagogia della tenerezza per la vita. Viaggiando per tutto il Sud America, Rolando Toro ha sviluppato la Biodanza integrando tutto ciò che la scienza, la filosofia e la psicologia possono offrire per migliorare la comprensione dell'essere umano ed il suo sviluppo, Biodanza è un movimento nel mondo, è presente in Europa, Asia, Africa, America e Australia

**Biodanza** favorisce la possibilità di potenziare le esperienze acquisite e valorizzare le proprie capacità affinché possano diventare la base di nuovi processi di apprendimento, di nuove conoscenze e competenze. **Attraverso** il movimento attiva l'intuizione e la comprensione delle emozioni, elaborando il proprio vissuto avvia così un processo di consapevolezza di sé. **Biodanza** può aiutare a ridurre lo stress, rafforza i legami profondi con gli altri, migliora la propria forza vitale e la propria energia.

## La Biodanza può essere applicata a:

Bambini e Adolescenti, Anziani, Gestanti, Handicap, Disturbi Motori (Parkinson, Alzheimer e altri) Istituzioni Sanitarie e Scolastiche, Aziende.

## Come agisce Biodanza

L'utilizzo di situazioni ludiche e creative permette di far sperimentare fin da subito una sensazione di allegria, benessere e rilassamento.

## Come si pratica

Ogni sessione dura circa due ore completamente guidata dall'insegnante ed è fatta di esercizi semplici, alla portata di tutti. Non è richiesta nessuna abilità nella danza ed è consigliato un abbigliamento comodo.

## Il corso settimanale

ha carattere continuativo e regolare l'esperienza dà ad ogni persona il tempo di integrare nuovi vissuti e di arricchire il quotidiano

**Lo Stage** ha l'obiettivo di approfondire una tematica o argomento lavorando specificatamente con tutte le possibilità evolutive che in Biodanza stimola ( vitalità, sessualità, creatività, affettività e trascendenza).

## Sede dei corsi di Biodanza

DA SETTEMBRE OGNI MERCOLEDÌ  
ore 20 / 22

presso **Studio Yoga Sadhana** Via  
Giunta Pisano 16, Pisa  
(dietro ingegneria)  
tel. 3486609420

DA SETTEMBRE OGNI VENERDÌ  
ore 16.30 / 18.30

presso **A.S.B.U.C di Migliarino**  
Via Salvo D'Acquisto 1  
(alla Pubblica Assistenza)  
tel. 3403367924

### Corsi di approfondimento

OGNI ULTIMO SABATO DEL  
MESE\_ORE 16/20

29/10/2016 Depressione e Solitudine.

26/11/2016 Autostima.

17/12/2016 L'Angelo Custode.

28/1/2017 La rabbia e la sua espressione creativa.

25/2/2017 La danza del cambiamento.

25/3/2017 La grande marea interiore.

29/4/2017 La capacità di creare il proprio cammino.

27/5/2017 I Guerrieri dell'Arcobaleno, armonie di colori.