

BIODANZA



Nuestra morada, "el cuerpo"

El movimiento natural del cuerpo se ve limitado tras experiencias vividas, impuestas o heredadas que se guardan en la memoria de nuestras células de forma inconsciente, limitándonos en la forma de ver, de sentir y de actuar.

El objetivo principal de estos talleres es despertar, actualizar y habitar el cuerpo para obtener sostén físico, mental y emocional.

Manteniéndonos presentes y anclándonos a la realidad.

A través de las vivencias inducidas por la música, la danza, la voz y las situaciones de encuentro en grupo se llevara a la persona a:

- Experimentar, expresar y compartir lo que ello genera en el "aquí y ahora".
- Potenciar la escucha, la comunicación y el contacto a través de los sentidos.
- Nutrir y experimentar el cuerpo como fuente de placer y disfrute.
- Rescatar el vínculo afectivo, las ganas de vivir y el descanso mental que provoca morar el cuerpo.

"La vida es una danza, y el cuerpo es el medio de percibir y de expresarte en ella"

*** Fecha de inicio sin especificar, a la espera de que se forme grupo. ***

TALLERES: 2 jueves al mes
HORA: De 19:30 a 21:00
PRECIO: 35€ al mes
LUGAR: Aqyra
DIRECCIÓN: Barrondo 3, Etxebarri
MAIL: info@aqyra.es
TELF. Aqyra: 946526125
692681708



IMPARTE:
Ana M^a García
Facilitadota de Biodanza diplomada por:
Internal Biocentric Foundation, sistema Rolando Toro
TELF. Ana: 629 75 29 33