

“Alle radici dell’Umano” Riedificare le fondamenta della Vita: **Emozioni e Affettività**

**Per-corsi settimanali
di Biodanza
aperti alla Cittadinanza
a sostegno del Benessere
e della qualità della vita**



Sistema Rolando Toro



VARESE: dal 15 settembre 2014

Tutti i **lunedì** dalle 21,00 alle 23,00 - Sala Polivalente “La Piramide” piazza De Salvo, 5

BUSTO ARSIZO: dal 2 ottobre 2014

Tutti i **giovedì** dalle 21,00 alle 23,00 - Palestra Scuola Marco Polo via Cav. C. Azimonti

SARONNO: dal 25 settembre 2014

Tutti i **giovedì** dalle 21,15 alle 23,15 – Casa del Partigiano via Maestri del Lavoro, 2

Una delle fragilità più consolidate nell’odierno tessuto socio-culturale riguarda la sfera dell’affettività e delle emozioni. La proposta della Biodanza mira a riedificare tali fondamenta dello sviluppo, al fine di favorire le innate tendenze evolutive della persona e stimolare l’espressione delle potenzialità umane, nella sfera delle relazioni, degli affetti e della vitalità.

“Biodanza è un sistema di integrazione umana, di rinnovamento organico, di rieducazione affettiva, di riapprendimento delle funzioni originarie della vita e di accelerazione dei processi integrativi in ambiente arricchito”.

La pratica della Biodanza permette gradualmente di accedere a uno stato di armoniosa pienezza in tutti gli ambiti della nostra vita:

- ✓ **migliorare l’autostima e la capacità di gestire le proprie emozioni**
- ✓ **ridurre i fattori di stress, stimolare l’omeostasi e le funzionalità organiche**
- ✓ **vivere buone relazioni con gli altri, con reciprocità e affettività**
- ✓ **vivere con pienezza ed entusiasmo, ricontattando il piacere di sentirsi vivi**
- ✓ **sviluppare al meglio le proprie risorse e riqualificare il proprio stile di vita**

Biodanza è una Disciplina Bio-Naturale (DBN) ufficializzata dalla Legge 2/2005 della Regione Lombardia.

E’ possibile prenotarsi per una sessione di prova gratuita.

Il Corso Settimanale è aperto a tutti, per partecipare non è necessario saper danzare.

Informazioni e iscrizioni:

Tel. 327.0554221 - 339.2254560 vitaecomunita@gmail.com

www.vitaecomunita.com