



SAN GIORGIO

Corso di biodanza

*Che cosa accadrebbe se, invece di limitarci a costruire la nostra esistenza,
avessimo la follia o la saggezza di danzarla*

Garaudy Roger

“Salute e benessere per il corpo, la mente e lo spirito”

Il corso di 3 incontri ha come obiettivo quello di far conoscere la Biodanza nei suoi aspetti principali facendo saggiare fin dall'inizio gli effetti benefici sullo stress, le tensioni psicofisiche e l'umore.

I corsi saranno tenuti

da **Valentina Bigolaro**

Operatrice Titolare, Tutor e Didatta di Biodanza SRT®

Si consiglia di indossare abbigliamento e scarpe comodi.
La partecipazione al corso è gratuita
e aperta a tutti a partire dai 18 anni.

Mercoledì

14-21-28

settembre 2016

ore 17-19

AUDITORIUM TERZANI

Biblioteca
San Giorgio

Via Pertini, Pistoia

Informazioni: Tel 0573 371600 www.sangiorgio.comune.pistoia.it



Biodanza cos' è

Biodanza significa letteralmente "danza della vita" (dal greco Bios = vita e dal francese Danse = danza-movimento pieno di senso) e difatti l'obiettivo principale è la riconnessione con la prima e fondamentale esperienza, il "sentirsi vivi", a partire dal proprio corpo. Il corpo ci fornisce costantemente informazioni preziose su ciò che è per noi vitale e su ciò che non è tale: con Biodanza impariamo ad ascoltare e riconoscere i nostri bisogni e desideri essenziali, muovendo nuovi passi di consapevolezza e cura di noi stessi. Gli esercizi-movimenti proposti, abbinati a brani musicali selezionati, e l'incontro con gli altri nel gruppo stimolano "vivençias integranti", vale a dire esperienze altamente nutrienti e integranti che coinvolgono la totalità del nostro essere nelle sue dimensioni fisica, psichica e spirituale. Biodanza ha comprovati effetti benefici su: stress, tensioni psicofisiche, ansia, disturbi del sonno, depressione, alterazioni dell'umore endogeno, ipertensione, emicrania, ecc. In un contesto accogliente e privo di giudizio, ogni singolo partecipante può trovare la serenità e la gioia di esprimersi in piena libertà e fiducia per essere sempre più autenticamente se stesso, rinforzando la propria autostima e una sana identità. Di volta in volta le vivençias vissute risvegliano e sviluppano le nostre potenzialità, quali ad esempio vitalità, coraggio, empatia, comunicatività, creatività, sensibilità, capacità di dare e ricevere affetto e amore, capacità di provare piacere, pace, armonia, pienezza, e tante altre. Biodanza è un percorso di conoscenza e crescita personale che approfondisce e migliora la relazione con se stessi, gli altri, l'Universo. Biodanza è un cammino verso la piena salute e la felicità! Per praticare Biodanza non sono richieste attitudini particolari, non importa saper ballare e non ci sono limiti di età. E' adatto a tutti gli uomini e le donne che hanno voglia di mettere più vita nella propria vita! Per approfondire www.biodanzaitalia.it



Chi è Valentina Bigolaro

Operatrice Titolare, Tutor e Didatta di Biodanza Sistema Rolando Toro®, socia di BIOITA (Associazione Italiana degli operatori di Biodanza SRT®). Ha conseguito le seguenti specializzazioni: Biodanza ed Educazione al Contatto®, Biodanza in Natura®, Biodanza in Argilla®, Biodanza Acquatica®, Biodanza per Gestanti®, Biodanza per Bambini e Adolescenti®, Biodanza Clinica per persone con disagio psichico, Integrazione del Femminile®, Colori Originari®, Archetipi Zodiacali®, gli Arcani dei Tarocchi®, l'Albero dei Desideri®, Progetto Minotauro®, Biodanza e Neosciamanesimo®. Operatrice di Educazione al Contatto®, Massaggio Biointegrante® e Massaggio Olistico, è Docente alla scuola di formazione per operatori di Educazione al Contatto e Massaggio Biointegrante® di Padova. Operatrice di Osho Pulsation neo-reichian bodywork® (tecniche di lavoro corporeo per il rilascio emozionale). Ha una formazione in terapie energetiche quali Pranic Healing® e Theta Healing®. E' Infermiera dal 1996 e ha lavorato per diversi anni presso l'Azienda Ospedaliera di Padova incontrando centinaia di persone bisognose di cure: è questa esperienza straordinaria che l'ha resa consapevole della necessità di un approccio olistico ai bisogni di salute e benessere degli esseri umani. Da allora ha intrapreso vari percorsi formativi e di crescita personale acquisendo via via nuovi strumenti e conoscenze che utilizza nel suo lavoro con le persone nelle sessioni individuali e di gruppo a Pistoia e in altre città. In continua ricerca, si appassiona di tutto ciò che è utile a ritrovare e a mantenere la buona salute di corpo, mente e spirito.

La partecipazione è gratuita sia per l'intero ciclo di incontri che per un singolo modulo. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca ed esprimendo la propria intenzione di partecipare all'intero ciclo di seminari o ad un singolo modulo. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio del corso stesso. Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 90 richieste.

Informazioni: Tel 0573 371600 www.sangiorgio.comune.pistoia.it

AUDITORIUM TERZANI
Biblioteca
San Giorgio
Via Pertini, Pistoia

