

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 malattia mentale, 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 e Massaggio Biointegrante 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).

Infermiera dal 1996 ha lavorato fino al 2006 presso l'Azienda Ospedaliera di Padova incontrando centinaia di persone bisognose di cure: è grazie a questa esperienza straordinaria che ha maturato sempre più la consapevolezza della necessità di un approccio olistico ai bisogni di salute e benessere delle persone spingendola nel tempo ad intraprendere altri percorsi formativi e di crescita personale i cui frutti ora offre nel suo lavoro in sessioni individuali e di gruppo a Pistoia e in altre città.

Biblioteca San Giorgio
Pistoia

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



Via Sandro Pertini, 51100 Pistoia - Tel. 0573-371600
san@giorgio.comune.pistoia.it - www.san@giorgio.comune.pistoia.it

settembre – ottobre 2014

Biodanza significa letteralmente "danza della vita" (dal greco Bios = vita e dal francese Dance = danza-movimento pieno di senso) e difatti l'obiettivo principale della Biodanza è la riconnessione con la prima e fondamentale esperienza quella di "sentirsi vivi" e da qui con il risentire la pienezza della vita. Si tratta dunque di un percorso di crescita personale e di sviluppo dei propri talenti adatto a persone di qualsiasi età. Durante la classe di Biodanza, la musica e gli esercizi di movimento-danza proposti stimolano nei partecipanti emozioni positive che permettono di sperimentare vivencias integranti vale a dire esperienze nutrienti e riarmonizzanti per corpo, mente e spirito. Di volta in volta esercizi specifici e diversi vanno a risvegliare e sviluppare le potenzialità umane innate in ciascuno, quali ad esempio vitalità, coraggio, fiducia, creatività, sensibilità, empatia, e ancora comunicatività, capacità di dare e ricevere affetto e amore, capacità di provare piacere, armonia, felicità e pienezza. In un contesto di gruppo protetto e privo di giudizio, vengono create con cura e progressività le condizioni migliori affinché ogni singolo partecipante possa esprimersi in piena libertà gustando la serenità e la gioia di essere autenticamente se stesso, lasciando emergere spontaneamente i propri talenti, anche quelli più nascosti, rinforzando in questo modo l'autostima e la sana identità. Biodanza favorisce una maggiore consapevolezza e conoscenza di sé nei vari aspetti e interrelazione fra corpo, mente e spirito per un incontro più sereno e felice con sé, con l'altro e con l'Universo intero. Per praticare Biodanza non si richiedono attitudini specifiche, non importa saper ballare e non ci sono limiti di età, serve solo il desiderio e la curiosità di scoprire e di scoprirsi. Il corso si svolge in 4 incontri, con due possibilità di giorno e orario, è rivolto agli adulti, dai 18 anni in su, e 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'amore.

CALENDARIO DEGLI INCONTRI Auditorium Terzani

Lunedì 22 e 29 settembre, 6 e 13 ottobre, ore 17

Ritrovare l'armonia tra corpo, mente e spirito

Martedì 16, 23 e 30 settembre, 7 ottobre, ore 10

Salute e benessere ad ogni età

I corsi saranno tenuti da **Valentina Bigolaro**
Operatrice Titolare e Didatta di Biodanza SRT

Si consiglia abbigliamento e scarpe comode

La partecipazione al corso è gratuita e aperta a tutti a partire dai 18 anni.

Obbligatoria la prenotazione scrivendo a:
san@giorgio.comune.pistoia.it o telefonando allo 0573 - 371721