



LUNES
19:30 A 21:30

CON VICTORIA GARCÍA
Y JESÚS GALERA

Teléfono 633 091 259
info@centrointegralparalasalud.com

Avenida Felipe V 7, Bajos
03610 Petrer - Alicante





BIODANZA EN GAIA

Biodanza es un camino para reencontrar la alegría de vivir. Cambia radicalmente la actitud occidental estructurada esta sobre los valores del "Hombre Sacrificial" por aquella que busca el goce y la plenitud.

Su técnica consiste en la inducción de vivencias integradoras (activación del núcleo afectivo, expresión de las emociones) mediante el movimiento corporal, la música, la danza, la voz el contacto y ejercicios de comunicación y encuentro.

¿DÓNDE PRACTICARLO?

Sesiones semanales: una sesión por semana en grupode iniciación y profundización.

Talleres monográficos: normalmente en fin de semana tratando un tema específico, también en retiros con la naturaleza.

Talleres de extensión: se imparten en instituciones, centros, empresas, grupos. Estructurados en temas de desarrollo psicosocial e institucional, incorporando otras técnicas dinámicas de grupo.

FALCO  GAIA



c/ Felipe V 7 bajos
03610 Petrer - Alicante



636 78 79 36
633 09 12 59



info@centrointegralparalasalud.com

BIODANZA EN GAIA

¿Qué es Biodanza?

La Biodanza es un sistema que favorece la Expresión, integración y desarrollo de los potenciales humanos.

Abordamos este proceso a partir de cinco líneas de vivencias:

VITALIDAD: Estimula la alegría de vivir mediante el movimiento y la interacción grupal.

SEXUALIDAD: Despierta el deseo y el placer de vivir, estimula la capacidad del contacto y la caricia.

CREATIVIDAD: Favorece la adaptabilidad inteligente y el sentimiento de libertad.

AFECTIVIDAD: Aumenta y mejora la comunicación, la capacidad de dar y recibir, estimula la expresión de la ternura y nutrición recíproca

TRASCENDENCIA: Genera armonía, intimidad consigo mismo y con la totalidad de lo viviente. (Iluminación)

Su técnica consiste en la inducción de vivencias integradoras a través de la música, el movimiento y situaciones de encuentro en grupo, construyendo así un clima de confianza, de tal forma que los participantes puedan vivenciar de manera integrada formas de relación más afectivas, espontáneas y creativas.

¿Qué puede darte?

Libertad para moverte, expresarte, vincularte y sentir; mayor facilidad para expresar movimientos y emociones: alegría, creatividad, amor, plenitud.

Restablecer la capacidad de contacto contigo mismo y con los demás. Valor para aceptar y coraje para cambiar lo que deseas en tu vida, según valores basados en tus cualidades y deseos.

Disminución de las represiones y conductas estereotipadas, reiteradas y equívocas. Transformación hacia un estilo de vida que te distancie del estrés y te acerque al bienestar y la calma (Armonía). Mayor resistencia inmunológica, elevación del nivel de salud.

Vivencias integradoras que facilitan tus estados placenteros. Claves de la alegría de la vida, pistas para aumentar el goce de vivir.



FALCO  GAIA



c/ Felipe V 7 bajos
03610 Petrer - Alicante



636 78 79 36
633 09 12 59



info@centrointegralparalasalud.com