



BIODANZA

La danza della vita

UN PERCORSO DI CRESCITA PERSONALE
PER VIVERE PIÙ INTENSAMENTE LA VITA



È un sistema di **integrazione umana** che utilizza la musica, il movimento e l'incontro umano, per sviluppare **vitalità, creatività, affettività, sessualità e trascendenza.**

Ogni movimento può diventare “**danza**”, se riempito di presenza: riconnettersi alla vita e danzarla, ritrovando il piacere dell'esistenza.



CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini, 16 Milano - tel. 02 55016558 cell. 32809206721

www.integralyoga.it info@integralyoga.it



BIODANZA

La danza della vita

Biodanza si basa sulle più recenti scoperte delle neuroscienze e delle scienze umane, offrendo un continuo stimolo a percepire i propri ritmi naturali, a sentire la vita piuttosto che a pensarla, ad avere stima di sé e coscienza della propria identità.

*Imparare che vivere è un arte,
riscoprire il corpo, incontrare il cuore ...
sviluppare il meglio dei propri talenti
e delle proprie qualità umane ...
Questa è la Biodanza.*

LUNEDÌ
dalle 20:15 alle 22:15

Attività professionale disciplinata ai sensi della L. 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. n22 del 26.01.2013)



CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini, 16 Milano - tel. 02 55016558 cell. 32809206721

www.integralyoga.it info@integralyoga.it