



PRESENTACIÓ DEL TALLER DE BIODANZA



VINE A UNA CLASSE EN OBERT!

A CÀRREC DE: MÒNICA MESEGUER

LLOC: Conex Travessera (entrada pel carrer Aurora Bertrana)

DIA: Dilluns 12 de setembre de 2022 HORA: 18:00 h.

INSCRIPCIÓ OBLIGÀTORIA AL TELÈFON: 687 35 79 05

QUÈ ÉS LA BIODANZA?

La biodanza és un sistema que a través de la música, les danses i els jocs, dins d'un context de grup, afavoreix l'expressió de la identitat de les persones que la practiquen.

BENEFICIS QUE APORTA LA BIODANZA

- Genera benestar i vitalitat
- Estimula l'alegria
- Enforteix l'autoestima i la confiança
- Millora les relacions afectives
- Desperta la creativitat
- Millora la qualitat de vida

No es requereix cap requisit físic ni coneixement de dansa per poder seguir i gaudir de la sessió.