



BIODANZA

TODOS LOS MARTES DE 10:45 A 12:45

La Biodanza es un sistema de crecimiento personal orientado al desarrollo, descubrimiento y expresión de los potenciales del ser humano, trabaja con músicas, ejercicios de comunicación y contacto en grupo, favoreciendo vivencias integradoras, que nos aportan paz y armonía.

Biodanza entiende que nuestro potencial humano se desarrolla en cinco grandes líneas de Vivencia: La Vitalidad; La Sexualidad; La Creatividad; La Afectividad y la Trascendencia.

Biodanza aporta condiciones para que el ser humano encuentre formas más plenas de vivir, mejorando y activando la salud, el placer; la alegría de vivir; la creatividad, la autoestima, entre otras. Toda la metodología de Biodanza está orientada hacia la conexión con la Vida.

Biodanza da una gran importancia al cultivo de la Afectividad, entendido como la capacidad de amar, aquello que se manifiesta subjetivamente como ternura, amistad, altruismo, amor universal, afinidad por la vida. Es una disposición abierta, una inclinación permanente de cuidado y empatía con las personas y con todo aquello que está vivo.

Biodanza ayuda a tomar contacto con la propia identidad (ejercicios de desafío personal frente a las dificultades; coraje para defender sus puntos de vista; conexión con la propia fuerza).

La pérdida de la vitalidad y la pérdida de la conciencia de nuestros deseos, se asocia a la desconexión con la vida por la obligatoriedad de adaptarse a las demandas sociales, lo que ocasiona también la desconexión de los instintos.

Conectarse con la vida es la propuesta de Biodanza

Precios:

50 euros al mes (15 euros clase suelta, aunque se sugiere un compromiso terapéutico).

IMPARTE:



CARMEN PAZ ANDÚJAR CRUZ

Nacida 24-1-1956

D.N.I. 51.620.130-B

- PROFESORA DE YOGA POR AIPYS (Asociación Internacional de Profesores de Yoga SANANDA “YOGA CENTER”)
- PROFESORA DE YOGA (Centro de Yoga Sivananda Vedanta Madrid. Realizado en Neyyar Dam en India)
- TERAPEUTA GESTALT formada en CIPARH (Corredera Baja de San Pablo, 53. PACO PEÑARRUBIA)
- ENEAGRAMA (Introducción a los Eneatipos en CIPARH)
- SAT I y II (Fundación Claudio Naranjo)
- TRABAJO FIGURAS PARENTALES (Juan José Albert Gutiérrez. Instituto de Psicoterapia Emocional y Técnicas de Grupo de Alicante)
- CURSO PSICOLOGÍA CLÍNICA INTEGRATIVA (Juan José Albert Gutiérrez)
- FACILITADORA DE BIODANZA POR LA ESCUELA DE BIODANZA DE VALENCIA (JORGE TERREN Y BETINA BERT