

BIODANZA®



Sistema Rolando Toro

Gio' Veccia Insegnante Didatta

Il Martedì Corso settimanale ore 21-23 dal 6 novembre

SPORTING CLUB OSTIENSE

(SALA 'A LO CUBANO')

NON E' NECESSARIO SAPER DANZARE

BIODANZA® è un sistema che favorisce lo sviluppo armonioso ed integrato delle potenzialità umane attraverso specifici esercizi generati dall'interazione tra

Musica Emozione Movimento



SCOPI

espressione della propria Identità aumentare l'autostima

migliorare lo stato di salute recuperare i ritmi biologici

migliorare la relazione comunicativa tra le persone

ridurre lo stress causato dal vivere quotidiano

sciogliere le tensioni accumulate nel proprio corpo

rafforzare il sistema immunitario

EFFETTI

riduzione dell'ansia e della depressione

miglioramento della vitalità generale dell'individuo

maggior libertà con sé stessi sviluppo delle proprie potenzialità

aumento della gioia di vivere maggior armonia con il proprio corpo

miglioramento delle relazioni con gli altri

miglioramento dei rapporti affettivi

PROVA GRATUITA

Info-prenotazioni

Gio' 335-8077111

www.giobiodanza.it
gio.veccia@tiscali.it

Via del Mare, 128 e/o Via dei Cocchieri 1A