



Taller de potenciación de la autoestima através de técnicas de biodanza y expresión emocional.

A partir de dinámicas teatrales, artísticas y de Biodanza fomentaremos y potenciaremos la comunicación, la expresión y la autoestima para trabajar seres íntegros e independientes con una rica expresión emocional.

IMPARTE ROSANA MIRA

(facilitadora de Biodanza, clown, pedagoga teatral y creativa).

¿QUÉ ES BIODANZA?

Biodanza es un sistema vivencial para desarrollar el potencial a través del movimiento y expresión del cuerpo, de la relajación y del contacto con otras personas.

Metodología

Se trabaja en grupo, facilitando situaciones de encuentro para cambiar nuestras actitudes, comportamientos, conductas, creencias y trabajando con la identidad. Usamos la música, la consigna y el movimiento para conectar con la emoción y producir efectos sobre el sistema nervioso y el organismo en general.

