

BIODANZA DLA NIEJ, DLA NIEGO, DLA

DLA NIEJ, DLA NIEGO, DLA KAŻDEGO!!!

BIODANZA

8 MARCA

Dzięki biodanzie

- w naturalnym tańcu powrócisz do dziecięcej radości
- wejdziesz w większy kontakt ze swoim ciałem i emocjami
- uwolnisz kreatywność
- skontaktujesz się ze swoimi emocjami, często dawno zapomnianymi
- poszerzysz swoją świadomość
- otworzysz się szerzej na doświadczanie życia
- dopieścisz wszystkie zmysły.

Prowadząca zajęcia
Małgorzata Tulwińska
naturopata, pedagog i
praktyk szkoły IBF
Biodanza@ w Polsce
systemu Rolando Toro

Kategoria wydarzenia

kulturalne

Data wydarzenia

08.03.2022 17:00 - 19:00

Organizator

Czaplinecki Ośrodek Kultury

Miejsce

Czaplinecki Ośrodek Kultury

Adres

ul.Pławieńska 1a

Dla kogo

wszystkich

Wstęp

bezpłatne, zgłoszenia

Opis wydarzenia

Czym jest biodanza? Biodanza, tak najprościej można powiedzieć, że jest to delikatna metoda pracy z ciałem, gdzie poprzez ruch i muzykę cały czas doświadczamy siebie. „Bio” – z greckiego to życie, a „danza” – to taniec. „Taniec życia”- możliwość spotkania się samym z sobą i z grupą w tańcu. Biodanza to ceremonia wewnętrznej przemiany, gdzie poprzez wibracje przeżywamy i doświadczamy nas samych i uczymy się siebie od nowa w kontakcie z drugą osobą. W biodanzie jest ponad 250 tańców które pozwalają nam bliżej poznać siebie. Tańce podczas wibracji wykonujemy indywidualnie, w parach oraz grupowo. Poprzez różnorodność możemy nauczyć się komunikacji samego z sobą i z drugą osobą która jest blisko mnie. To dzięki mnogości interakcji między tańczącymi tworzy się proces dzięki któremu wszyscy wzrastają. Spotkania jakich zachodzą między uczestnikami w tańcu pozwalają na nowo odczuć wsparcie, poczucie bezpieczeństwa, przynależności a także spotkania i skomunikowania się z sobą samym. Muzyka która jest odpowiednio dobrana do wibracji prowadzi do głębokiego przeżywania chwil, wprowadza rezonans, wchodzi w strukturę komórkową i na nowo żyć się w nas odradza. Poprzez naturalny ruch odwołujemy się do tego co już jest w nas. Poprzez czucie wchodzimy w jeszcze większą płynność i elastyczność życia, w bezpiecznej przestrzeni i akceptacji. Tańczymy na bosą, aby zwiększyć kontakt z naturą.

Dzięki biodanzie odpoczniesz, zrzucisz zbędny balast, przewietrzysz głowę, pobudzisz hormony i poznasz nowych ludzi.

- w naturalnym tańcu powrócisz do dziecięcej radości
- wejdiesz w większy kontakt ze swoim ciałem i emocjami
- uwolnisz kreatywność
- skontaktujesz się ze swoimi emocjami, często dawno zapomnianymi
- poszerzysz swoją świadomość
- otworzysz się szerzej na doświadczenie życia
- dopieścisz wszystkie zmysły.

Fenomen biodanzę to triada (muzyka+ruch+grupa).

*Prowadząca zajęcia **Małgorzata Tulwińska** - naturopata, pedagog i praktyk szkoły IBF Biodanza® w Polsce systemu Rolando Toro, metody polegającej na pracy z ciałem i emocjami poprzez taniec. Posiada wieloletnie doświadczenie w terapii dotykem. Pasjonuje się promowaniem naturalnego sposobu życia. Kocha ruch i piękno życia. Uczy się przez doświadczenie. Pomaga odkryć zasoby piękna które drzemą w każdym z nas.*

[Wszystkie wydarzenia](#)

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)