

biodanza

OBJETIVO GENERAL:

La Biodanza es un programa de integración y desarrollo humano donde se trabaja un sistema de crecimiento y conciencia personal fundado en vivencias inspiradas e impulsadas a través de la música, el movimiento, la expresión corporal y la emoción.

En esta técnica holística se utiliza ejercicios y sonidos organizados con el fin de aumentar la resistencia a entornos de tensión que experimentamos en la vida cotidiana, se estimula la renovación orgánica, energética, emocional y mental e incentiva la comunicación asertiva.

Quienes pueden participar?

Cualquier persona puede practicar Biodanza si su objetivo es encontrar su verdadero valor por lo que es, y conectar con su esencia profunda del ser.

No es necesario saber bailar, ya que los ejercicios tienen que ver con la vida cotidiana y son propuestos de forma progresiva, para que todos los participantes disfruten del proceso. Las danzas no son coreográficas ni siguen una técnica estructurada de baile, son propuestas de vida, vivencias, que en un marco musical y grupal, permiten que el movimiento suceda en una profunda conexión con la emoción que surge en cada sesión.

Beneficios:

1. reducción del estrés
2. fortalecimiento del sistema inmunológico

3. mejora las relaciones interpersonales
4. descubre y mejora nuestras competencias y habilidades
5. conexión con la conciencia ecológica
6. incremento y fortalecimiento de las inteligencias múltiples
7. estimula las hormonas que producen estados de felicidad
8. potencialización de actitudes y pensamientos positivos

PLAN DE ESTUDIOS

MODULO 1

Definición y fundamentos

Experimentación a través de la técnica biocéntrica y el mindfulness

Música, ritmo, movimiento e identidad

Pedagogía activa y andragogía dinámica

Técnicas de expresión corporal

Lectura del cuerpo

Conocimiento ancestral de la música, danza, el canto

MODULO 2

Mecanismos de acción

Evolución de las líneas vivenciales

Biodecoificación a través del movimiento consciente

El teatro, la poesía y la letra como dinámica de restablecimiento de patrones heredados

La felicidad

Estructurando una clase

Que tipo de facilitador seré

Técnicas dinámicas para niños, adolescentes, adultos, adulto mayor, familia y mujeres embarazadas.

CADA MODULO DE 60 HORAS

INVERSIÓN

\$54.000 MATRICULA

\$54.000 INSCRIPCIÓN

\$600.000 CADA MODULO