

## O que é a Biodanza?

O QUE É A BIODANZA? Um modo de encontrar o prazer de viver

A Biodanza (ou como falamos: biodança) é um sistema que favorece o desenvolvimento humano através de vivências integrativas, induzidas pela música e dança.

É composta de um conjunto de exercícios e músicas organizados segundo um modelo teórico, orientado a elevar o nível de saúde, melhorar a comunicação e estimular a criatividade, não apenas artística como também a de renovação existencial.

Cada participante é convidado a descobrir as suas próprias respostas vitais e as suas formas de expressão e de ação, reforçando seu desenvolvimento, equilíbrio orgânico e existencial.

A Biodanza é o caminho para a alegria de viver.

Foi criada por Rolando Toro , psicólogo e antropólogo chileno. Rolando Toro se inspirou em fontes antropológicas e etológicas. Os fundamentos teóricos da Biodanza originam da biologia, ciência da vida.

Mais informações...