



Instituto de
Terapia Gestalt

Martes de 19 a 21 horas
De abril a junio de 2020



Grupo Biodanza

Impartido por Adriana Laborda Orte.

Licenciada en Psicología. Terapeuta Gestalt. Formada en Expresión Corporal.
Docente y Facilitadora de Biodanza. Con experiencia en Coach motivacional.



Sistema Rolando Toro

Grupo Biodanza

Biodanza es un sistema de integración y de desarrollo humano, basado en vivencias inducidas por la danza, la música y el encuentro en grupo. Es una herramienta que, con la práctica regular, conecta con la alegría de vivir, fortalece nuestras capacidades y despierta aquellos potenciales que tenemos menos estimulados.

La propuesta es generar un espacio de bienestar de encuentro con uno mismo y con los otros, a través del movimiento y la música. No se necesita saber bailar.

Algunos **beneficios** de practicar Biodanza:

- Restablece el equilibrio, reduciendo el estrés y las tensiones musculares.
- Optimiza la relación con el cuerpo, mejorando la fluidez, flexibilidad, fuerza, coordinación y ritmo, lo cual estimula la vitalidad corporal
- Disuelve progresivamente las tensiones
- Disminuye el exceso de actividad mental, favoreciendo entrar en el plano del sentir.
- Facilita la expresión de las emociones
- Mejora la relación con uno mismo y con los demás
- Fortalece la autoestima y colabora en la integración entre lo que pensamos, sentimos y hacemos.

Con Adriana Laborda Orte. Licenciada en Psicología. Docente y Facilitadora de Biodanza. Terapeuta Gestalt. Formada en Expresión Corporal. Con experiencia en Coach motivacional.
Fechas y horario: Martes de 19 a 21 horas. Del 7 de abril al 30 de junio de 2020
Lugar: ITG Valencia · C/ Xàbia, 9 Entresuelo A · 46010 Valencia · **Precio:** 55€ / mes

Telf. 963 390 092 / 687 830 975 · itgestalt@itgestalt.com · www.itgestalt.com