

## PROGRAMA

### BIODANZA SRT

### PROF. ANNE NORTON

Biodanza é um sistema que estimula o desenvolvimento humano através de vivências integrativas induzidas pela música e pela dança.

Nas palavras do seu criador, Rolando Toro, a Biodanza é "um sistema de desenvolvimento humano, renovação orgânica, integração afectiva e reaprendizagem das funções originárias de vida".

Compõe-se de um conjunto de exercícios e músicas organizado segundo o modelo teórico de Biodanza, com o objetivo de elevar o nível de saúde, desenvolver a comunicação, estimular a criatividade – como expressão artística e renovação existencial.

Através da dança, de exercícios de comunicação em grupo e de vivências integradoras, o Sistema Biodanza facilita o desenvolvimento e expressão dos potenciais humanos, cuja integração plena resulta em saúde, alegria e bem-estar!

De uma forma lúdica, divertida, através de jogos e danças acompanhados de música, cada participante vai-se autoconhecendo e revelando a sua identidade.

É um convite à alegria de viver, ao prazer de dançar e aprender a conviver.

Não existem danças coreografadas, cada pessoa está convidada a descobrir suas próprias respostas vitais e a conduzir sua forma de expressão e de ação.

"A Biodanza não é somente um conjunto de exercícios com músicas ou um sistema convencional de expressão das emoções, mas sim, uma nova visão da Vida, um processo de desenvolvimento humano, de integração da identidade, de transformações internas e desenvolvimento das potencialidades humanas. Trata-se de aprender a "dançar a vida" e descobrir o "prazer de viver".