

FORMACIÓN DE BIODANZA Kairós
MOVIMIENTO CREATIVO Y CONSCIENTE
1er nivel



El Despertar Vic

*Carrer Historiador Ramon d'Abadal i Vinyals 10
Vic (Barcelona)*

M- 630477079 M-696928819





Contenido

QUÉ SON.....	3
DIRIGIDO A.....	3
OBJETIVOS	4
CONTENIDO PRACTICA Y TEÓRICA.....	4
MATERIAL.....	4
TITULACIÓN.....	5
PROFESOR.....	5



Qué son

Biodanza es un sistema de integración humana, que restablece el vínculo entre las personas y la Naturaleza, auto-regula y renueva el organismo, armoniza los instintos, las emociones y los sentimientos, para conservar la vitalidad y evolucionar a través de la integración de los potenciales genéticos, del encuentro con uno mismo y con los demás, mediante el movimiento, y la música. Desarrolla Cinco grandes líneas de vivencia, estas líneas son: la vitalidad, la creatividad, la sexualidad, la afectividad y la trascendencia. Biodanza desarrolla la capacidad de transformar la propia Vida, mediante la vivencia que contribuye a la conexión con la propia identidad para convertirnos en artistas de nosotros mismos, integrando lo que pensamos, con lo que sentimos y con lo que hacemos.

Dirigido a

Personas que quieren tener salida profesional en el mundo de la danza y el bienestar, facilitadores de Yoga, Pilates, danza, terapeutas y también para uno mismo como herramienta de crecimiento personal.



Objetivos

Liberar tensiones mentales, emocionales y corporales con el movimiento y la música - Conectar con emociones que nos aportan bienestar, armonía y relajación Conocer y hacer crecer nuestros potenciales innatos - Mejorar las relaciones con uno mismo y con los demás

Contenido practica y teórica

- 1._Introducción a la Biodanza
- 2._Las 5 líneas Vivenciales
- 3._Estructura de una sesión de Biodanza
- 4._Cómo crear y conducir una sesión de Biodanza
- 5._Aprendizaje e integración de 100 ejercicios
- 6._Talleres de creación de una sesión práctica para dirigir las sesiones

Material

Ropa cómoda, libreta, bolígrafo y pendrive
Guía del Curso, Plataforma Excel con ejercicios y músicas correspondientes



Titulación

Diploma Biodanza **Instituto Kairós** "Movimiento Creativo y Consciente"
nº de horas: 70 h



Profesor

Sofia Dias Lima

Terapeuta Emocional, formadora Didacta en Biodanza, facilitadora Biodanza niños y adolescentes, formadora i facilitadora en Meditaciones activas (osho), formadora y facilitadora en Masajes Bioterapia.

El Despertar Vic

Carrer Historiador Ramón d'Abadal i Vinyals 10

Vic (Barcelona)

M- 630477079 M-696928819

