

**Un percorso in 8 incontri di Biodanza,  
movimento, emozione, espressione**

**HO BISOGNO DI BUON UMORE**

**IN ASCOLTO  
DEL CORPO:  
SENTO I MIEI  
BISOGNI**

**CONNESSIONE  
CON LA VITA**

**PORTO L'AIUTO  
CHE POSSO**

**MI  
ESPRIMO  
CON IL  
COLORE**

**MUSICA, MOVIMENTO, EMOZIONE...**

**ESPERIMENTO IL NUOVO**

**MI FANNO  
STARE BENE!!**





**VIENI A VIVERE** un'esperienza fantastica di Biodanza in un gruppo che ti permetterà di scoprire e creare nuovi amici.

In una forma allegra e divertente faremo esercizi di movimento suggeriti da musiche specifiche (alcune le puoi portare anche tu!) che potranno metterci in contatto più emozionante e vitale, proprio dinamico, con te e con gli altri compagni e tutto il gruppo.

Gli esercizi proposti da chi conduce aumentano la tua capacità all'ascolto; rinforzano il tuo coraggio e la fiducia in te stesso/a; rinforzano la tua autostima e aumentano l'espressione affettiva; migliorano le relazioni umane imparando a stare vicino a chi ha delle difficoltà; ti aiuta ad essere più creativo/a; a riscoprire la relazione con te stesso/a, con gli altri e con l'ambiente; aiuta ad armonizzare gli sbalzi ormonali; ad aumentare il tono d'umore; a riconoscere la propria sfera emozionale.

Dopo aver liberato il corpo e le emozioni con la Biodanza, potrai dare espressione a quello che hai dentro attraverso colori e ad attività grafico-pittoriche. Questa esperienza metterà a frutto le suggestioni che musica e movimento sapranno evocare e ti darà modo di metterti al centro di un gioco espressivo tra esplorazione e creatività, tra sperimentazione e divertimento.

**Lo scopo?** Stare bene con se stessi e stare bene insieme, scoprendo in quanti modi sia possibile comunicare la nostra unicità e diversità, valorizzando ciascuno attraverso il rapporto con il gruppo.

Ci faremo accompagnare in questo percorso dalle parole di scrittori e poeti che hanno saputo parlare della vita in modo incisivo, cogliendone le sfumature e sollecitando la riflessione.

## INFORMAZIONI TECNICHE GENERALI

Per le attività di Biodanza è richiesto un abbigliamento comodo, mentre per il laboratorio espressivo chi lo desidera può dotarsi di un grembiule o maglia per evitare di sporcarsi.

**In alcuni istituti questo percorso è riconosciuto come attività extracurricolare con l'assegnazione di Crediti Formativi.**

**Chiedi al/alla tuo/a insegnante come partecipare al progetto.**

**Il progetto è rivolto anche a ragazzi e ragazze disabili.**