

Disciplina/Atividade: Biodanza

Descrição: Sistema de desenvolvimento humano que convida a alegria de viver, ao prazer de dançar e aprender enquanto se promove o convívio.

Benefícios:

1. Eleva o nível de saúde global
2. Fortalece o sistema imunitário
3. Aumenta a energia vital e disposição para a ação
4. Desenvolve a confiança em si mesmo, a realização pessoal
5. Fortalece a autoestima
6. Estimula a expressão e integração da identidade
7. Propicia o desenvolvimento de relações saudáveis
8. Recupera a alegria de viver
9. Promove motivações saudáveis para viver em harmonia
10. Propicia um novo estilo de viver, centrado na vida

Como:

Através da composição de um conjunto de exercícios e músicas em que cada participante é convidado a expressar-se através do seu movimento natural, proporcionando bem-estar e elevação do nível de saúde.

Não é necessário ter aptidão para a dança e deve-se utilizar roupas confortáveis para melhor mobilidade, sendo obrigatório o uso de meias antiderrapantes uma vez que a atividade se realiza descalço.