

TALLER de BIODANZA

Dos fechas y horarios a elegir:

**VIERNES 9 de
NOVIEMBRE
de 20.15 a 22.15**

**LUNES 12 de
NOVIEMBRE
de 19.00 a 21.00**

Sala de gimnasia (Pista de Pádel)

Precio: 7 €

La BIODANZA es un sistema de crecimiento personal a través del trabajo con el movimiento, la música y el grupo.

Es una herramienta sencilla, potente y transformadora que nos ayuda a:

1. Mejorar nuestro bienestar físico, emocional y mental.
2. Desbloquear nuestro movimiento de manera fácil y agradable.
3. Aumentar nuestra autoestima y confianza en nosotros mismos.
4. Superar la timidez.
5. Desarrollar nuestros dones y capacidades.
6. Aliviar la tensión y el estrés.
7. Fomentar la alegría, el optimismo y la vitalidad.
8. Disfrutar de sensaciones de armonía y relajación.

ORGANIZA:

MERAKI

ASOCIACIÓN PARA LA DINAMIZACIÓN CULTURAL

INSCRIPCIONES:

Esther 620 80 96 63

Noelia 605 89 11 48



Santa Cruz de Mudela
Ayuntamiento