

# TALLER de BIODANZA



*Sábado 17 de Noviembre*

*de 11:00 a 13:00h*

*VILLARRUBIA DE LOS OJOS*

**INFORMACIÓN Y RESERVAS:**

*M<sup>a</sup> Carmen 647 54 68 41*

*Noelia 605 89 11 48*

**Precio: 10 €**

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.

**Facilita:**

**Noelia Gonzalez Delgado**

[www.noeliagonzalezdelgado.com](http://www.noeliagonzalezdelgado.com)