

## BIODANZA

### Actividad

Es un sistema de crecimiento personal donde lo orgánico y lo psíquico van unidos en una sola realidad.

### Descripción

La biodanza es un sistema de "autodesarrollo" que utiliza los sentimientos provocados por la música y el movimiento, para profundizar en la conciencia de uno mismo. La biodanza también permite establecer y profundizar lazos afectivos con la naturaleza y entre las personas, y poder expresar sentimientos acogedores.

### Objetivos

- Promover la integración de uno mismo con sus emociones y expresarlas
- Reforzar la autoestima y la valoración del propio cuerpo.
- Crear espacios de participación ciudadana.

### Programa

#### 1er Trimestre. Trabajar el inconsciente vital

- Caminar sinérgico
- Coordinación en pareja
- Danza rítmica
- Danza de fluidez
- Eutonía del dedo
- Ronda de activación
- Ronda final

#### 2º Trimestre. Trabajar el inconsciente personal

- Caminar fisiológico
- Coordinación en pareja
- Danza en feedback
- Salto sinérgico
- Extensión máxima
- Segmentario de cuello
- Segmentario de hombro
- Ronda de activación

- Ronda final

### **3er Trimestre. Trabajar el inconsciente colectivo**

- Caminar alegre
- Coordinación en pareja
- Sincronización rítmica
- Juegos de vitalidad
- Danza creativa
- Extensión armónica
- Segmentario de cuello
- Posición generatriz de intimidad
- Gestos expresivos (encuentros, miradas, etc.)
- Ronda de activación
- Ronda final

### **Profesor/a**

- Equipo de profesores/as de procultura.

### **Dirigido a**

Adultos.

### **Material que ha de llevar el alumnado**

Ropa cómoda.