

# Ajuntament de Castellar del Vallès

Image not found or type unknown



Dijous 11 d'abril de 2019

Taller

## **Taller de benestar: “Biodansa”**

A càrrec de LaSaladeSer.

Proposta adreçada a persones majors de 18 anys. Cal inscripció prèvia. Aforament màxim: 12 persones.

Recomanem porta roba còmode per realitzar el taller.

La biodansa és un sistema de restauració i reeducació de la salut integral. Nosaltres entenem la vida com una unitat indivisible i multidimensional que s'expressa en totes i cadascuna de les seves manifestacions. En aquesta diversitat, l'ésser humà és el més complex de tots els éssers vius però, malgrat la seva complexitat, comparteix amb totes les altres criatures la tendència a l'harmonia.

La música té la capacitat de transformar. Perquè la transformació sigui harmònica i progressiva, en biodansa utilitzem músiques escollides, propostes de moviment-vivència i el grup entès com la comunitat humana per establir la relació amb nosaltres mateixos/es, els altres i l'entorn, recuperant el sentit d'unitat que potencia l'alegria de viure.

Aquesta proposta és un taller vivencial on després d'una petita introducció teòrica sobre la resiliència durem a terme una manualitat que ens permetrà experimentar emocions per poder-les identificar i conèixer eines per gestionar-les.

**Horari** | De 17.30 a 19.30 h

**Destinataris** | Públic general

**Organitza** | El Mirador

**Lloc** | Taller 1 d'El Mirador

**Programa** | [Activitats per a adults](#) i [setmana del Benestar](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40