

# Biodanza – Dansa med hjärtat!



**Längtar du efter ett friare sätt att röra dig och efter närhet till dig själv och andra? Genom rörelse och dans i grupp skapar Biodanza rum för kreativitet, gemenskap och glädje. Alla kan delta - du anpassar efter din egen förmåga!**

**Tid** Onsdagar kl.19.15-21.15 start v.36-48, (ej 40, 44, 45)

**Plats** Gula Industrihuset, Mötesplats Stallarholmen

**Kostnad** Klippkort 5 ggr 925kr / drop-in 200kr

**Ledare** Ann-Sofie Gaviria-Vetander

**Anmälan** [annsofie@gavitander.me](mailto:annsofie@gavitander.me), 072-011 20 98

Biodanza är ett dans- och rörelsesystem grundat av antropologen och psykologen Rolando Toro på 70-talet. Idag finns Biodanza i 35 länder men i Sverige är det bara tre utbildade Biodanzalärare. Den unika kombinationen av musik, rörelse och gruppdynamik reglerar nervsystemet, balanserar hormonerna och stärker immunförsvaret. Känslan efter en session är ofta glädje, kärlek och inre lugn.