Biodanza se vivencia en grupo

Biodanza se practica en grupo de 4 ó más personas. Es muy importante que l@s componentes del grupo se vayan conociendo, lo que permite que crezca la confianza que sienten al vivenciar junt@s. **El grupo humano aporta continente y nutrición afectiva.** Así que contar con un grupo estable es esencial. Para conseguirlo es necesario avanzar hacia el compromiso personal de asistir regularmente a las sesiones semanales.



Biodanzaremos sol@s, en pareja (no necesariamente mixta), y en grupo, pero siempre desde el completo respeto a cada persona, partiendo de mí mism@.

Trabajaremos sobre 5 líneas de vivencia:

- Afectividad.
- Creatividad.
- Vitalidad.
- Sexualidad.
- Trascendencia.

Datos prácticos, aportación

No necesitas para nada saber danzar.

La edad mínima son 18 años (o algo menos si nos acompaña un familiar).

Se practica en ropa cómoda, tipo gimnasia, descalz@s. Se recomienda traer agua.

Las sesiones son semanales, los martes laborales, iniciación por la mañana, en el Recreo, en la plaza de San Nicolás y profundización por la tarde, en la Luz de la Verbena, en plena huerta muy cerca de Murcia, 4 semanas al mes, con una aportación mensual de 50 €, 20 € una sesión suelta. Hay condiciones especiales para quienes empiezan.

Puedes descargar este tríptico en
https://bioemotion.org/#triptico

BIODANZA SRT EN MURCIA CON BIOEMOTION Y MIGUEL RUIZ



EN MURCIA

El Recreo, Pl. S Nicolás 1
Martes 10 am a 12 15

La Luz de la Verbena.
Carril Los Miajas 46
Martes 18 pm a 20 30

info@bioemotion.org

687862807

https://bioemotion.org

Qué hacemos en Biodanza SRT

Empleamos la música y el movimiento en sesiones vivenciales en grupo, de unas 2 h. coordinadas por un/a facilitador/a, para **mejorar nuestro estado físico, emocional y mental.**

Escucha, cuidado, respeto, progresividad, autorregulación, no juicio y dejar el habla a un lado son las principales reglas del juego.

Beneficios de practicar Biodanza

- **Físicos**: potencia el sistema inmunitario; disminuye el estrés; fortalece la musculatura; nos ayuda a controlar nuestro peso; incrementa la resistencia; mejora la propiocepción corporal; nos sintoniza con el ritmo y la armonía de la vida.
- **Emocionales**: fortalece la identidad ayudando a superar timidez, fobias y culpas; mejora la autoestima; incrementa el optimismo y la alegría de vivir; eleva nuestra capacidad de empatizar y vincular afectivamente con l@s demás; potencia nuestra capacidad asertiva y nuestra resiliencia.

- **Mentales**: nos enseña a apaciguar el pensamiento; favorece el control mental; incrementa nuestra creatividad; eleva nuestra capacidad de focalizar la mente en nuestros objetivos.
- **Espirituales**: nos ayuda a reubicarnos en el Cosmos y a sintonizar con la Totalidad.

Razones para elegir Biodanza SRT

Si practicas Biodanza regularmente durante una temporada o más **vas a cambiar tu vida a mejor**.

Biodanza es la herramienta perfecta para conseguir aquello de "**ser tú el cambio que quieras para el Mundo**".

Si bien se toma su tiempo **Biodanza funciona**.

Biodanza es muy divertida.

Una sesión de Biodanza es un taller vivencial donde cada un@ puede **trabajar sus emociones en un entorno seguro**.

Biodanza nos ayuda a **descubrir quién somos** y a **darnos permiso para ser nosotr@s mism@s**.

Sobre mí y mi amor por Biodanza SRT



Soy Miguel Ruiz, profesor de instituto en la docencia pública hasta que un accidente laboral me apartó de la enseñanza.

Llegué a Biodanza SRT hace más de 15 años y me enamoré a primera vista. Buscaba Biodanza sin saber si existía algo así.

Formado como facilitador de Biodanza SRT en la **Escuela Al-Ándalus de Málaga**, bajo la dirección de Tuco Nogales. Termino en octubre de 2025 la formación de **Didacta IBFed** (profesor de facilitadores).

Voluntario y presidente de la asociación murciana **Biodanza y Emoción, Bioemotion**, facilito grupos semanales y talleres en Murcia. He sido colaborador en la **Escuela de Biodanza Vida SRT de Granada**, bajo la dirección de Marcelo Toro y Viviana Canalis. Actualmente formo parte del equipo didáctico de la **Escuela de Biodanza SRT de Murcia**, dirigida por Yvonne Sep.

Soy también miembro del grupo coordinador de la asociación nacional española de facilitadores de Biodanza SRT, **Biodanza Ya!**