

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.

5

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 a las 18 00 terminando a las 20 aprox., 3/4 semanas al mes (en función de la agenda de la sala), con una aportación mensual de 40 € para meses con 3 sesiones y 50 para meses con 4. 15 € una sesión suelta.

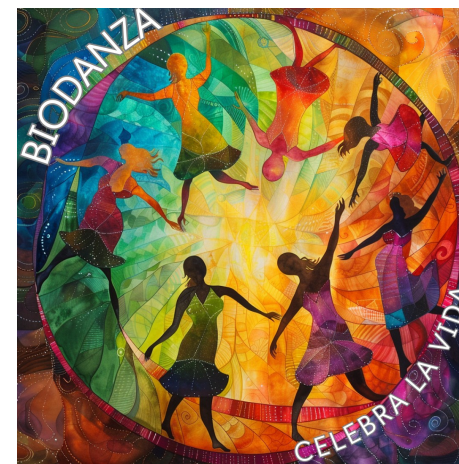
El lugar de realización es la Casa de la Piedra (<https://goo.gl/maps/CCmGHAeNrxr5YU5e9>), un sitio precioso en plena huerta de Murcia



6

BIODANZA SRT EN MURCIA CON BIOEMOTION Y MIGUEL RUIZ

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



**La Casa de la Piedra
Carril los Juanes 12. Murcia 30012**

(barrio El Progreso, 250 m. más adelante del bar las Culturas)

Martes de 18 00 a 20 00 horas

info@bioemotion.org

 687862807

<https://bioemotion.org>

7

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**, siempre.

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

Sobre mí y mi amor por Biodanza SRT

Me llamo Miguel Ruiz. He sido profesor de instituto en la docencia pública hasta que un accidente laboral me obligó a dejar la enseñanza.



Llegué a Biodanza SRT hace más de 13 años y fui de los que se enamoran a primera vista, en realidad buscaba a Biodanza antes de saber siquiera que existía algo así.

Formado como facilitador oficial de Biodanza SRT en la **Escuela Al-Ándalus de Málaga**, bajo la dirección de Tuco Nogales.

Facilito, como voluntario de la Asociación Bioemotion, grupos semanales en Murcia. También imparto talleres. Colaboro en la Escuela de Biodanza Vida SRT de Granada.

Pertenezco a la asociación nacional de facilitadores de Biodanza SRT, Biodanza Ya! y soy presidente de la Asociación Murciana Biodanza y Emoción, Bioemotion.