

BIODANZA 2016/2017

ali della vita



**Corsi e Stage
di Biodanza**

a cura di
Alberto Bonazzi



La danza della vita



Biodanza è un sistema che attraverso musica, emozione, movimento e situazioni di incontro in gruppo è in grado di risvegliare potenziali finora inespresi. Il suo ideatore è lo psicologo e antropologo cileno Rolando Toro, che per lungo tempo ha studiato il ruolo della musica e della danza nei rituali di guarigione, celebrazione e iniziazione presso varie culture.

Biodanza e Intelligenza

Le più recenti scoperte delle neuroscienze e della psicologia evolutiva hanno mostrato che l'intelligenza umana non è soltanto logico-razionale, ma un insieme strutturato di più intelligenze che richiedono tutte di essere opportunamente stimolate per arrivare a uno sviluppo armonico e completo della personalità.

Attraverso esercizi che possono essere individuali, a coppie o in gruppo, Biodanza permette di attivare e integrare tutte le forme di intelligenza dell'essere umano.

Effetti di Biodanza

Con il tempo il partecipante alza il livello di autostima e migliora la comunicazione non verbale. Aumenta la percezione e l'accettazione del proprio corpo e delle proprie emozioni trovando una modalità naturale per la loro espressione. Questo aiuta a sciogliere le tensioni croniche, che riducono il livello globale di salute.

La Musica

È un elemento chiave di Biodanza per la sua capacità di toccare il centro emotivo di tutte le persone.

Le musiche utilizzate sono frutto di un'accurata ricerca che attinge a diversi generi musicali e contesti culturali: dalla musica classica al jazz, dal Rock alle musiche etniche e tribali ...

A chi è rivolta Biodanza?

La proposta è rivolta a tutti senza limiti d'età, unico requisito è il desiderio di approfondire la conoscenza di sé e degli altri, in un clima divertente, privo di critica e giudizio.

Non è necessario saper danzare.

Corsi Settimanali e Stage

Biodanza si articola in corsi settimanali e stage di approfondimento. I corsi settimanali (2 ore alla settimana) agiscono in modo graduale e costituiscono un punto di riferimento stabile nella vita dei praticanti.

Danno anche l'opportunità di integrare nella vita quotidiana le intense esperienze vissute durante gli stage. Gli stage di approfondimento, sono corsi intensivi della durata di uno o più giorni, in cui i partecipanti vivono con intensità la particolare tematica proposta.

Insight, svolte comportamentali o esistenziali, sono spesso conseguenza degli stage.



Alberto Bonazzi

Laureato in Matematica con lode, svolge 4 anni di dottorato di ricerca (Ph.D.) negli Stati Uniti, nel campo di Teoria delle Scelte - tesi di dottorato: "modelli matematici per la descrizione di scelte individuali non transitive" - ed è per sette anni docente di Matematica Generale presso l'Università Bocconi.

Oltre che di varie pubblicazioni scientifiche è l'autore di pubblicazioni di divulgazione scientifica per bambini. Ha curato la realizzazione di "Explora", enciclopedia per ragazzi (cooperazione tra Walt Disney e De Agostini) ed è l'autore, oltre che del numero zero, dei primi dieci volumi dell'enciclopedia stessa. È inoltre l'autore di 5 dei 10 numeri di coda dell'opera "invenzioni e inventori" di De Agostini.

Si forma come insegnante di Biodanza sotto la guida del prof. Rolando Toro e dal 1995 Biodanza diviene la sua professione principale.

È insegnante titolare didatta e nel 2014 ha ricevuto l'incarico di co-dirigere la Scuola di Formazione per Insegnanti di Biodanza della Lombardia.

È specializzato in numerose estensioni di Biodanza tra cui:

- Biodanza Acquatica
- Biodanza in Argilla
- Biodanza e Riabilitazione della Sessualità (Biodanza in Massaggio Sensuale)
- Biodanza per Bambini
- L'Albero dei Desideri
- Progetto Minotauro

Iscritto al Registro degli Operatori in Discipline Bionaturali della Lombardia - N° 05BD/2012

Membro di Biodanza Italia (Associazione italiana degli Insegnanti di Biodanza)

CORSO SETTIMANALE

Microcosmo

*“Vedere il mondo in un granello
di sabbia / ed il cielo in un fiore
selvatico, tenere l’infinito nel palmo
della mano / e l’eternità in un’ora”*

William Blake

Il termine Microcosmo indica un sistema le cui parti riproducono “in piccolo” quelle del Macrocosmo, il nostro Universo pensato come essere vivente.

Secondo le filosofie antiche l’Essere Umano è un Microcosmo e ogni sua parte, ogni suo organo, risuona con un’analoga parte del sistema Maggiore.

I capelli, le orecchie, ... tutto fino ai piedi ha valenze archetipiche e una saggezza intrinseca che trascende il singolo essere.

Capita talvolta che per motivi culturali o legati alla propria storia personale, si svalorizzi il proprio corpo e lo si percepisca in modo distorto.

Alcune parti possono non essere più riconosciute se non addirittura negate e “dimenticate”. Questo porta a squilibri nell’armoniosa Unità del nostro essere.

Disturbi fisici o emotivi possono essere allora dei segnali importanti per richiamare l’attenzione e ristabilire l’armonia.

Il percorso che faremo sarà un viaggio per esplorare e ri-conoscere il nostro corpo e riscattare l’interezza del nostro essere.

*“La stessa corrente di vita
che mi scorre giù per le vene,
notte e giorno galoppa nel mondo
e volteggia con ritmo e misura.
È la stessa vita che germoglia
gioiosa attraverso la terra
nei fili infiniti dell’erba
e prorompe in onde di foglie e di fiori.
È la stessa vita che si culla
nell’oceano di nascita e morte,
nel flusso e riflusso del mare.
Sento le mie membra farsi belle
al tocco di questo mondo pieno di vita.
E l’orgoglio mi viene dal palpito
delle molte età che mi danzano dentro
contemporaneamente nel sangue.”*

Rabindranath Tagore



Si tratterà di riscoprire la bellezza e il valore di ogni sua parte in relazione alle altre, al tutto e al cammino della nostra vita. Ogni parte del nostro corpo è custode di una saggezza antica e solo accogliendo l’intero messaggio possiamo camminare senza perderci.

Mercoledì

dalle 21.00 alle 23.00
presso **Kwoon Kung Fu**
Via Apelle, 8 - Milano
(MM1 Gorla, Bus 44)

Serata di prova gratuita per le persone nuove interessate ai corsi

È consigliato un abbigliamento comodo.

Biodanza si pratica senza scarpe.

Per fare Biodanza non occorre saper danzare.

CALENDARIO CORSI

2016

21 settembre Un Viaggio Insieme

28 settembre Qui e Ora: la Vivencia

5 ottobre La Vivencia di Integrazione

12 ottobre Il Microcosmo

19 ottobre Comunicare in Feed-Back

26 ottobre La Sensibilità e il Tocco

2 novembre L'Ombelico: il Centro del Mondo

9 novembre Lo Yin e lo Yang

16 novembre Acqua: Energia Primordiale

23 novembre Il Mistero del Nome

30 novembre La Colonna dell'Identità

7 dicembre Pausa per Sant'Ambrogio

14 dicembre Il Bastone di Brahma

21 dicembre I Piedi e il proprio Posto nel Mondo

28 dicembre Pausa Vacanze di Natale

COSTI

Intero corso
(33 Sessioni)
€ 420

"Trimestre"
(vedi Calendario)
€ 170

3 Sessioni € 60

1 Sessione € 23



2017

4 gennaio Pausa Vacanze di Natale

11 gennaio Un Anno di Piacere

18 gennaio Le Gambe e lo Spazio Relazionale

25 gennaio Il Cammino Esistenziale

1 febbraio Il Legno e la Tigre

8 febbraio Gli Occhi e lo Sguardo

15 febbraio Il Cuore Celeste

22 febbraio La Fiamma Interiore

1 marzo Carnevale

8 marzo Sessualità e Conoscenza

15 marzo Assimilare le Esperienze

22 marzo Terra - Dare e Ricevere Nutrimento

29 marzo Agire dal Cuore - le Spalle

5 aprile Le Braccia: Forza e Protezione

12 aprile Pausa Vacanze di Pasqua

19 aprile Le Mani e l'espressione

26 aprile Il Potere delle Mani

3 maggio Il Respiro e la Spada Interiore

10 maggio La Pelle e l'Identità

17 maggio Contemplare il Cammino

24 maggio Ritorno al Centro

31 maggio Il Microcosmo - Un Nuovo Inizio

7 giugno Il Banchetto della Vita

1° TRIMESTRE

2° TRIMESTRE

2° TRIMESTRE

3° TRIMESTRE

La Coppia felice

Biodanza in Massaggio Sensuale per Coppie

La possibilità di condividere gran parte del proprio cammino esistenziale con un'altra persona è qualcosa di molto prezioso, che porta a unirsi e formare una coppia.

Con il passare del tempo molti sono i problemi quotidiani che una coppia incontra e lo stress ad essi associato è spesso tale da appannare la poesia, la sensualità e in generale il senso della preziosità di essere insieme. Accade talvolta che il peso della quotidianità venga inconsciamente associato al partner, che inizia a essere percepito come un ostacolo al raggiungimento della felicità, invece che un valido alleato.



Una coppia ha la possibilità di imparare ogni giorno a stare meglio insieme, a darsi piacere in modi sempre più sublimi e a creare danzando la propria vita, di alimentare giorno dopo giorno la fiamma che unisce gli sguardi.

Lo stage propone un percorso per ritrovare la sintonia e la poesia di essere insieme; per approfondire le capacità di feed-back ed empatia e ritrovare l'ammirazione profonda per il compagno.



17-18 Settembre 2016 (Plenilunio)

Pernottamento

Convenzione speciale presso un B&B vicinissimo alla struttura

*“Uno stage per integrare
affettività, sessualità
e trascendenza e ridare voce
alla canzone d'amore
che ha un tempo unito.”*

È necessario iscriversi in coppia

STAGE A MILANO

Il Tocco Sensuale

Stage di Biodanza in Massaggio Sensuale



Il valore del contatto per la nostra salute è testimoniato da un sempre maggior numero di ricerche. Il contatto dona piacere, rafforza l'identità e il sistema immunitario, scioglie progressivamente le tensioni croniche che separano da se stessi e dal mondo. È un bisogno fondamentale, senza il quale il nostro essere si indebolisce.

Attraverso il tocco sentiamo il corpo, la sua continuità e risvegliamo la consapevolezza di ogni sua parte; siamo maggiormente in contatto con i suoi bisogni e lo riconosciamo come fonte di piacere.

Purtroppo non ogni tocco offre questi benefici. Occorre un tocco di qualità: attento, rispettoso, affettivo e sensibile. Lo stesso tocco in situazioni differenti può ottenere apertura o chiusura, benessere o fastidio. Occorre un ascolto profondo del compagno per imparare a capire ogni suo più sottile segnale. Questa è un'arte che non si può esprimere con le parole: l'unico modo per impararla è toccare ed essere toccato.

Nella nostra educazione apprendiamo molte cose, ma non la base per stare bene con un compagno: affettività ed erotismo. La cultura tende a togliere quello che già sappiamo in ma-

niera innata, incentiva alla genitalità e allontana dalla sensualità.

La coppia è un laboratorio perfetto dove è possibile aprirsi completamente all'altro e concedersi il piacere di un contatto profondo, affettivo, sensuale, erotico. Si può migliorare la propria capacità di toccare ed essere toccati e renderla una vera e propria arte.

È incredibile quanto di sé stessi si possa scoprire: quello che il corpo dice in un attimo con il tocco non lo dicono anni di parole.

A sua volta il tocco sensuale è importantissimo per la salute di una coppia. Dare piacere al proprio partner in tutti i modi possibili è il modo più sicuro per mantenerlo legato a sé. Il piacere crea una sorta di dipendenza, e, in molti casi, è ciò che permette a due persone di divenire una coppia e a una coppia di superare il test del tempo.

Questo stage crea uno spazio per dedicarsi momenti di intimità e cura reciproca. Saranno proposti esercizi di comunicazione affettiva e sensuale che permettono di sviluppare la sensibilità al piacere, l'empatia e migliorare la propria capacità di contatto.

19-20 Novembre 2016 (Plenilunio)

dalle 15 alle 22.30 di sabato
e dalle 10 alle 17 di domenica

presso **MamiWata**

Via Savona, 134 - Milano

(Tram 2, 14 - Bus 50, 61, 98)

Lo stage è pensato anche per chi non ha al momento un compagno, ma desidera approfondire il tema del tocco sensuale.

***È necessario iscriversi "in coppia":
con il partner o con una persona
cara con cui condividere l'esperienza.***

STAGE A MILANO

CAPODANNO 2017

Stage di Biodanza di Alberto Bonazzi

Con l'inizio dell'inverno, il nostro mondo ferma il suo movimento verso l'oscurità e inizia a dirigersi verso la luce. È la fine di un ciclo e l'inizio d'un altro.

Da tempi immemorabili si celebra questo momento di passaggio con feste, proponimenti e speranze.

Gesti simbolici, piccoli riti personali o collettivi accompagnano il passaggio nella ricerca di migliorare la propria vita: si chiede al vecchio anno di portar via con sé ciò che più non piace e a quello nuovo di venire con belle novità.

In molti sono scettici sul valore di questi gesti pensando che tutto, comunque, proseguirà "come sempre".

In effetti tutto prosegue come sempre fino a quando non si cambia prospettiva: si smette di vedere sé stessi come spettatori di un passaggio e ci si sente protagonisti attivi, artefici del cambiamento.

Ecco allora che i gesti simbolici e i piccoli riti rivitalizzano il desiderio di migliorare sé stessi e la propria vita ed evocano le risorse personali per realizzare questo desiderio ...



La proposta è di trovarci allo spazio Mamiwata e utilizzare Biodanza come mezzo per questo importante passaggio.

- Faremo una sessione prima di cena, come modo per salutare il vecchio anno e lasciar andare le scorie del passato.
- Ceneremo quindi insieme con cose buone che ognuno porterà da condividere con gli altri.
- Dopo aver cenato faremo una seconda vivencia, per prepararci a entrare nel Nuovo con allegria, presenza e desiderio.
- Accoglieremo la Mezzanotte con un brindisi e con uno spuntino ...
- E infine faremo insieme la prima Vivencia del Nuovo Anno



31 Dicembre 2016 - 1 Gennaio 2017

dalle 15.00 di Sabato
alle 2.00 di Domenica

presso **MamiWata**

Via Savona, 134 - Milano

(Tram 2, 14 - Bus 50, 61, 98)

*"Salutare e lasciar andare
con dolcezza ciò che è stato
e aprirsi con gioia e desiderio
a ciò che sarà"*

STAGE A MILANO

Il Bosco dei Lupi e delle Fate

Biodanza per Bambini e Genitori

“È nel giocare e soltanto mentre gioca che l'individuo, bambino o adulto, è in grado di essere creativo e di fare uso dell'intera personalità”

Winnicott

Esperienze guidate nel mondo dell'immaginario da condividere piacevolmente con i bambini

Serata di Biodanza e Fantasia dedicata ai più piccoli e ... a chi li accompagna!

Faremo una sessione di Biodanza nel mondo incantato dei bambini e poi ceneremo insieme ... portare qualcosa di buono da mangiare e condividere.

- L'età dei bambini "deve" essere superiore ai 5 anni.
- I bambini devono essere accompagnati da un adulto di riferimento, non necessariamente il genitore.



25 Febbraio 2017

dalle 18.00 alle 21.00

presso **MamiWata**

Via Savona, 134 - Milano

(Tram 2, 14 - Bus 50, 61, 98)

È consigliato un abbigliamento comodo.

Biodanza si pratica senza scarpe, si suggeriscono calzini antiscivolo per i bambini.

STAGE A MILANO

L'arte di scegliere

Un'occasione per ritagliarsi un momento ed ascoltare il proprio cuore



Tra i tanti misteri che avvolgono l'esistenza umana, il modo in cui operiamo le nostre scelte è uno dei più affascinanti. Di fronte a un bivio quali sono le forze che ci spingono in una direzione piuttosto che in un'altra?

Scegliere è un Arte. In che modo Biodanza può aiutare in un processo di scelta?

In ogni istante operiamo più o meno consapevolmente moltissime scelte. Possiamo aprirci alla vita e respirarla in profondità o chiuderci, avvicinarci agli altri o allontanarci, essere presenti o assenti. In ogni istante possiamo abbandonare la strada che stiamo seguendo o continuare su essa. Possiamo anche scegliere di non scegliere. Ma perché scegliere appare spesso così difficile? In ogni istante di vita ci troviamo su percorsi che sono come fiumi in piena. La pressione a continuare nella direzione presa è una forza potente. Pesa la sfiducia nella nostra capacità di scegliere il meglio per noi stessi; pesano le aspettative che crediamo gli altri abbiano su di noi o che noi stessi un giorno abbiamo formulato. Pesano le abitudini quotidiane e l'idea che non ci sia altra

possibilità di vivere se non questa, che sia troppo tardi per cambiare. Pesano i messaggi su cosa sarebbe necessario per la nostra felicità.

È difficile sotto questa pressione trovare un momento di silenzio per chiederci se ciò che stiamo facendo ha un cuore. Per chiederci cosa ha valore nella nostra vita. Per ascoltarci.

Quando siamo uno con la corrente che ci porta le scelte sono facili; ma quando i nostri più intimi desideri non appartengono ad essa occorre raccogliere tutta la forza e saggezza da ogni singola cellula per poterli ascoltare e seguire. Occorre dar spazio a tutta l'energia creativa disponibile per inventare correnti propizie, alternative inimmaginabili di una scelta in apparenza impossibile. Tutto questo trasforma ogni scelta in un'opera d'arte.

Questo stage propone un percorso per esplorare e risvegliare dentro sé gli elementi che permettono di operare scelte autentiche. Sarà un'occasione per ritagliarsi un momento di interiorità, ascoltare il proprio cuore e le direzioni più belle lungo cui danzare la propria vita.

25-26 Marzo 2017

Dalle 15 alle 22.30 di Sabato
e dalle 10 alle 17 di Domenica

presso **MamiWata**

Via Savona, 134 - Milano

(Tram 2, 14 - Bus 50, 61, 98)

*“Una via senza cuore
non è mai piacevole.
È duro anche solo prenderla!
D'altra parte una via con
cuore è facile e non devi fare nulla
per fartela piacere...”*

Carlos Castaneda

Stage di Pasqua e Luglio

Piena valorizzazione di se stessi

Autostima

14-18 Aprile 2017

Nella nostra cultura abbiamo imparato a cercare e trovare il brutto, affinando il senso critico alla ricerca di "quello che non va", con il "nobile" scopo di correggere gli errori e migliorare.

Questa logica può liberare da aspetti fastidiosi della propria vita, ma spinge a capovolgere il senso del bello. Chiamiamo bello non qualcosa che dona emozioni piacevoli, ma ciò che riteniamo privo di difetti ... e se cerchiamo difetti, li troviamo.

Così il mondo che ci circonda viene percepito come brutto e niente piace completamente; ci allontaniamo dagli altri perché nessuno è in grado di soddisfare le nostre esigenze e ci allontaniamo anche da noi stessi sottoponendoci allo stesso rigido giudizio con cui misuriamo gli



altri. La realtà diviene qualcosa da correggere invece di qualcosa di cui stupirsi e il rapporto con noi stessi è regolato dai successi o insuccessi: nel primo caso ci apprezziamo, nel secondo giungiamo a detestarci.

Eppure l'amore per noi stessi e per gli altri non può dipendere dai risultati che si ottengono.

Questo stage propone un percorso per cambiare direzione nel modo di guardare il mondo, gli altri e noi stessi: stupirci e valorizzare ciò che è bello ed esprimere se stessi nella piena soddisfazione d'essere ciò che si è.



BIODANZA IN VAL RIDANNA

Racines (BZ)

Rigenerarsi

16-23 Luglio 2017

Alta montagna, boschi magici, ruscelli e cascate. Castelli medioevali e paesaggi incantati.

Il fresco, l'ossigeno, le passeggiate... la natura incontaminata e la bellezza.

Immenso buffet, piscine, saune, idromassaggi, grotte aromatiche...

Il corpo inizia a rilassarsi e rigenerarsi al solo pensiero.

La tranquillità, la pace, i silenzi profumati.

La sera insieme, con Biodanza.

Un percorso studiato per lasciare andare la stanchezza e la fatica e attivare in maniera ottimale le naturali risorse di autoriparazione e rinnovamento organico.

Gradualmente le energie si rinnovano e si sentono scorrere con sempre più forza in tutto sé stessi, alla ricerca di nuove vie d'espressione, nuovi incontri e nuove possibilità di essere.



Autostima
14-18 Aprile 2017

Rigenerarsi
16-23 Luglio 2017

Pernottamento

Hotel Schneeberg (4 Stelle) - 1400 mt s.m.

Prenotare la partecipazione inviando un'email con il proprio numero di telefono a: alberto@alidellavita.it

INFORMAZIONI UTILI

In Val Ridanna, un'alta valle alpina che giunge fino ai ghiacciai eterni, si può trovare la pace e la tranquillità di una natura intatta. Situata vicino alla splendida Vipiteno offre possibilità di escursioni di ogni genere: dai sentieri nel bosco, a salite oltre i 3000, alla visita di musei, castelli e tanto altro.

Plenilunio di Luglio e Agosto in montagna a 7' dal mare

“In Biodanza ho definito il concetto di trascendenza come la funzione naturale dell'essere umano di vincolazione essenziale con tutto ciò che esiste: esseri umani, animali, vegetali, minerali; in sintesi, con la totalità cosmica. Trascendere significa superare un limite.”

Rolando Toro

Trascendenza 8-9 Luglio 2017

Il limite di cui parla Rolando Toro non riguarda i limiti imposti dal proprio corpo e dagli organi di senso, ma quelli relativi al proprio ego. Trascendere è dunque andare oltre l'auto-percezione per identificarsi con l'unità della natura e con l'essenza delle persone.

Tra tutte le funzioni naturali dell'essere umano considerate in Biodanza (Vitalità, Sessualità, Creatività, Affettività e Trascendenza) la Trascendenza è la più importante e al tempo stesso la più repressa dalle sovrastrutture socio-culturali e quindi la più difficile da vivere.

Senza un adeguato sviluppo della dimensione trascendente il mondo risulta “opaco” e poco “vibrante”. In nessun luogo si è veramente a proprio agio e il conflitto domina la relazione con se stessi e gli altri. Con lo sviluppo della linea della Trascendenza è possibile sentirsi “a casa” in ogni luogo e raggiungere la pace con se stessi.

Esistono luoghi nella Natura dove la vivencia di



Trascendenza risulta particolarmente facilitata. Appena si “entra” in essi si percepisce un intenso senso di armonia e si sente con chiarezza che quel luogo è “dentro se stessi” da sempre. Si sente che l'armonia è in noi e che si può portarla in ogni aspetto della nostra vita.

Monte Allegro è uno di questi luoghi.

La proposta è un percorso per accompagnare la vivencia di Trascendenza che in modo naturale accade salendo su Monte Allegro.

Lo stage si articolerà in 3 sessioni: Sabato pomeriggio, sera e Domenica mattina.

Se le condizioni meteorologiche lo permetteranno le sessioni saranno svolte all'esterno: Sabato pomeriggio e Domenica mattina in un magico spiazzo nel bosco, mentre Sabato sera saliremo sulla cima del monte.

Lo stage si concluderà con il pranzo di Domenica. Il pomeriggio di Domenica potrà essere dedicato per andare in spiaggia, passeggiare nei boschi sul monte.

BIODANZA MONTALLEGRO

Rapallo (GE)

*“Ho i piedi coperti di polvere straniera,
ma sopra di me
non è straniero il cielo,
e riconosco la lingua del vento.
Questa notte il fumo del bivacco
Parlerà di me alla mia gente.”*

Canto apache

La Danza del Totem 12-19 Agosto 2017

Totem è un termine delle lingue algonchine, una delle 4 famiglie di lingue dei nativi nordamericani. Indica un'entità naturale o soprannaturale con la quale un individuo, un clan o un'intera tribù si considera in un particolare rapporto di parentela.

Per gli individui, l'associazione con il proprio Totem avviene in una visione durante una cerimonia d'iniziazione, tipicamente nel passaggio



all'adolescenza. Il Totem personale non è ereditario o genealogico. È un animale, una pianta o un fenomeno naturale che diviene guida e protettore dell'iniziando e lo accompagnerà per tutta la vita. Viene dipinto sugli abiti e gli oggetti personali attraverso tratti simbolici.

Quest'antica pratica evoca un legame profondo non razionale tra gli elementi della natura e l'essere umano. Natura che è una guida senza la quale l'essere umano si perde. Riscattare la propria "anima animale" permette a ognuno di trovare la propria strada; sentendo che gli alberi sono i propri fratelli maggiori l'essere umano sente ovunque di essere a casa.

Ancora oggi, a millenni di distanza, l'usanza del Totem affascina e si ripete in forme differenti. Evocando il proprio Totem l'individuo trova la radice della sua stessa "forza".

Attraverso la potenza evocativa del Totem questo stage propone di riconoscere e risvegliare in sé un simbolo guida per questo momento della propria vita. La "Danza del Totem" è un modo per celebrare la propria unione con "l'altra parte di se stessi", quella che si sveglia quando ci addormentiamo.

Trascendenza
8-9 Luglio 2017

La Danza del Totem
12-19 Agosto 2017

INFORMAZIONI UTILI

Da Rapallo si possono raggiungere in treno splendidi posti come: Zoagli, Camogli, Portofino, Monterosso...

Il tempo libero potrà essere dedicato al silenzio, all'ascolto, alle passeggiate nei boschi sul monte, a scendere al mare...

Pernottamento

Casa del Pellegrino - Località Montallegro - 16035 Rapallo (GE)

Prenotare la partecipazione inviando un'email con il proprio numero di telefono a: alberto@alidellavita.it



DanzaLaVita

Scuola di Biodanza della Lombardia

Direttori

Alberto Bonazzi e Viviana Geron



Finalità della Scuola

Biodanza della Lombardia ha la finalità di formare insegnanti di Biodanza secondo il Sistema creato dal Prof. Rolando Toro Araneda.

Questo programma offre un insegnamento teorico, metodologico e vivenciale perfezionato in oltre 50 anni di ricerca.

La Scuola ha come priorità la crescita personale e professionale dei partecipanti.

Utilizza il metodo Biodanza e ha sia nella teoria che nella vivencia (esperienza vissuta intensamente) la propria modalità di insegnamento.

Inizio prossimo Ciclo Formativo

Gennaio 2018

Requisiti e modalità di iscrizione sul sito

www.danzalavita.bio



ATTIVITÀ 2016/2017

CORSI SETTIMANALI

Mercoledì

dalle 21.00 alle 23.00
presso **Kwoon Kung Fu**
Via Apelle, 8 - Milano
(MM1 Gorla, Bus 44)

STAGE A ...

La Coppia felice	17-18 Settembre 2016	Montebabbio (RE)
Il Tocco Sensuale	19-20 Novembre 2016	Milano
Capodanno 2017	31 Dicembre 2016 - 1 Gennaio 2017	Milano
Biodanza per bambini e genitori	25 Febbraio 2017	Milano
L'arte di scegliere	25-26 Marzo 2017	Milano

BIODANZA IN VAL RIDANNA

Autostima - Pasqua	14-18 Aprile 2017	Val Ridanna - Racines (BZ)
Rigenerarsi	16-23 Luglio 2017	Val Ridanna - Racines (BZ)

BIODANZA A MONTALLEGRO

Trascendenza	8-9 Luglio 2017	Montallegro - Rapallo (GE)
La Danza del Totem	12-19 Agosto 2017	Montallegro - Rapallo (GE)

ali
della vita



Alberto Bonazzi

alberto@alidellavita.it
biodanzalberto@gmail.com
tel. +39 02.52.75.821