

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)

ali
della vita



Alberto Bonazzi

alberto@alidellavita.it

biodanzalberto@gmail.com

tel. +39 02.52.75.821

Partita IVA n 1269.3240.157 – Sede San Donato Milanese

www.danza.bio