



## BIODANZA E I DONI DEGLI OLI ESSENZIALI

Corso con Alessandra Marra

*Biodanza (dal greco Bios, vita, danza della vita) è un sistema per lo sviluppo armonico della persona, finalizzato a creare condizioni che possano favorire la capacità di ogni individuo di vivere pienamente il momento presente, sviluppando consapevolezza di sé, imparando a ristabilire un sano equilibrio psicofisico, scoprendo i propri potenziali inespressi.*

*Come in una serra dove vengono deposti semi cui viene donata la giusta dose di acqua, luce e nutrimento, ogni partecipante si schiude con i suoi tempi, fiorisce gradualmente, nel totale rispetto delle differenze individuali, grazie a un ambiente accogliente, protetto, non giudicante, non competitivo e alla sinergia fra tre preziosi ingredienti: la musica, il movimento, la relazione.*

*Quest'ultimo ingrediente è particolarmente importante e distingue Biodanza da molte altre attività che, pur svolgendosi in gruppo, non fanno del gruppo uno strumento di lavoro: per Biodanza, tutto è relazione, tutto è parte di quell'immensa rete di interconnessioni che è la Vita, in ogni sua espressione. Ed è solo attraverso la presenza dell'altro che possiamo veramente crescere, divenire consapevoli di noi stessi, ritrovare integrità, saggezza ancestrale, compassione, accoglienza, capacità di scegliere ciò che ci aiuta a stare bene. Settimana dopo settimana, in un processo costante di trasformazione e riequilibrio, i partecipanti svilupperanno fiducia e sicurezza, rafforzeranno la loro identità, abbandoneranno le loro strutture difensive e apprenderanno dall'esperienza nuove possibilità comunicative, espressive e relazionali che renderanno le loro vite più armoniose e piene di senso, favorendo il benessere in ogni campo.*

*L'approfondimento di quest'anno sarà dedicato agli oli essenziali e alle loro preziose proprietà terapeutiche. In ogni sessione, impareremo a conoscere i benefici di una singola essenza a livello fisico, energetico, emotivo e spirituale e ne incorporeremo le qualità danzando insieme. Questo costituirà un valore aggiunto rispetto ai benefici già insiti nella pratica di Biodanza.*



## Quando

Ogni giovedì dalle 20.45 alle 22.45 dal settembre a giugno  
**SERATA DI INIZIO CORSO 6 ottobre ore 20.45.**



**15 settembre ore 20.45 conferenza teorico esperienziale gratuita**

## Con chi

Alessandra Marra, laureata in filosofia e in psicologia clinica, insegnante tutor e didatta di Biodanza, Mindfulness Teacher, terapeuta CFT, operatrice in sciamanesimo, formatrice.



## Dove

Presso La Schola, Centro Polifunzionale per la Formazione di Sé,  
Via Maroni 13 a Morosolo Casciago - VA

## Costi e durata

Il corso dura da settembre a giugno, con cadenza settimanale e le sessioni durano circa due ore inclusa la condivisione iniziale e una breve parte teorica sul tema della serata.

Costo mensile (4 incontri) 70 euro

Costo trimestrale (12 incontri) 190 euro + sconto del 50% per una sessione di gruppo (viaggio sciamanico, cerchi al femminile, Mindfulness)

Costo semestrale (24 incontri) 350 euro + una prova gratuita per una sessione di gruppo (viaggio sciamanico, cerchi al femminile, Mindfulness)

Singola lezione 20 euro

**Da sapere:** scegliere abbigliamento comodo, a strati e calze antiscivolo. Portare un cuscino e una copertina.

Biodanza non prevede prestazioni né attitudini particolari né l'apprendimento di tecniche o passi di danza; è adatta a tutte le età e a tutti i generi, ma essendo la metodologia diversa per bambini e adolescenti, si accettano persone dai 18 anni in su, salvo eccezioni previo colloquio.



**Per info e prenotazioni 3288721571, [alemarra@libero.it](mailto:alemarra@libero.it)**