

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

A Legnano parte un corso di Biodanza

Redazione · Tuesday, September 16th, 2014

Da quest'anno a **Legnano** verrà proposto un **nuovo corso di Biodanza**. Un'attività rivolta al benessere delle persone. Un benessere fisico e psichico in quanto la persona viene coinvolta a tutti i livelli.

La Biodanza è nata nel 1965 a partire dagli studi scientifici del prof. Rolando Toro Araneda, psicologo ed antropologo cileno. Un percorso volto a contattare la gioia di vivere. Attraverso l'esperienza viene favorita la crescita personale.

La musica, il movimento e il gruppo facilitano l'espressione dei talenti individuali. Il sistema Biodanza si avvale delle ricerche in tutti i campi scientifici, in particolare nella biologia, nella fisiologia, nelle neuroscienze. L'obiettivo di Biodanza è il miglioramento della qualità della vita dei partecipanti.

L'incontro di Biodanza a Legnano, della durata di due ore, viene proposto con **cadenza settimanale**.

C'è inoltre la possibilità di partecipare a un corso di Yoga, pratica conosciuta e insegnata in tutto il mondo da millenni: riporta armonia psico-fisica, tonificazione muscolare, forza ed elasticità. Migliora la circolazione, la respirazione e ci ricarica di energia vitale. Migliora il livello di concentrazione e di presenza mentale, calmando la mente, sciogliendo le tensioni e lo stress. E' una pratica semplice, efficace, adatta a tutti.

I corsi inizieranno martedì 23 settembre e sono proposti dall'associazione "**la Vita al Centro adesso**" che come ogni anno riprende le sue attività. Per saperne di più visita il [sito](#).

This entry was posted on Tuesday, September 16th, 2014 at 3:36 pm and is filed under [Legnano](#), [Salute](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.