



MEDITACIÓN DE LA DANZA

El objetivo general de a meditación es estar presente en el momento. Esta presencia la intentamos lograr a través de la danza circular, que es el medio para afinar nuestro instrumento, nuestro cuerpo, y centrar la atención en la música y en los pasos. De esta manera podemos sentir la ámonia, la paz y alegría interior.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Soltar y hacer más ligero el cuerpo
- Intensificar la atención hacia el cuerpo – la consciencia
- Mejorar la coordinación
- Ampliar el repertorio de los movimientos y la expresión
- Adquirir la relajación como base de confianza
- Centrar la atención – fundamento de la meditación
- Disfrutar de la unión con los demás y de su efecto curativo

Clases semanales los martes de 19.30 – 20.30 h
en Alfaz del Pi, Arabi Plaza, Centro de Fisioterapia