



# Biodanza e Fibromialgia

18 e 25 novembre  
3 dicembre 2019

18:00–19:00

Ingresso libero

Combattere il dolore conoscendo noi stessi è il metodo esperienziale che la Biodanza si propone di trasmettere ai pazienti fibromialgici.

ASMAR ONLUS e l'Associazione S'ANDERA organizzano tre incontri ad ingresso libero per presentare il sistema Biodanza che combina musica e movimento.

In questi 3 incontri sarà possibile sperimentare, attraverso esercizi individuali, di coppia e di gruppo i seguenti movimenti:

- movimenti naturali e potenziamento del sinergismo attraverso il ritmo
- movimenti che sviluppano un maggior tono muscolare
- movimenti per sciogliere l'accumulo delle tensioni croniche
- movimenti di fluidità
- movimenti di elasticità lenta

Tutti gli esercizi saranno commisurati alle capacità motoria di ciascuno.

Si consiglia abbigliamento comodo.

Gli incontri si terranno presso la sede di ASMAR Onlus  
Via Baccelli, 7 – 09126 Cagliari