

# BIODANZA® ACQUATICA a Brescia

*Lasciamoci cullare dall'acqua calda*



**Venerdì 4 Gennaio 2013**

**ore 20.00 – 23.00**

Conduce **Gianni De Lucia**

con **Pierangelo Colombi**

Presso Centro "Don Serafino Ronchi" Montichiari (BS)

La Biodanza Acquatica è una esperienza di gruppo che favorisce, facilitati dalle qualità intrinseche dell' acqua calda, la capacità di abbandonarsi senza tensioni né rigidità. La si pratica infatti in una speciale piscina in cui l'acqua è mantenuta costantemente alla temperatura corporea di 36,5° e come nella Biodanza praticata in palestra, tutti gli esercizi (di carattere ludico, di integrazione motoria, di piacere cenestesico, di fluidità) sono accompagnati da musiche selezionate.

Per partecipare a questa esperienza è richiesta una conoscenza minima di Biodanza

**Partecipazione a numero chiuso**

**Che cosa Portare:** un costume, ciabattine di plastica, cuffia, phon per capelli, accappatoio; acqua e frutta (ottima quella secca come integratore) per il proprio ristoro

**Come arrivare:** via Santa Lucia 32 a Vighizzolo di Montichiari (25018) si raccomanda la puntualità

**Orario: ritrovo ore 20.00 (si raccomanda la puntualità)** per iniziare la sessione alle ore 20.30

**Per info, costi e prenotazione (richiesta): Gianni (335.7098228) Pierangelo (328.1323022)**

*Gianni De Lucia e Pierangelo Colombi sono Operatori di Biodanza*



® Biodanza sistema Rolando Toro