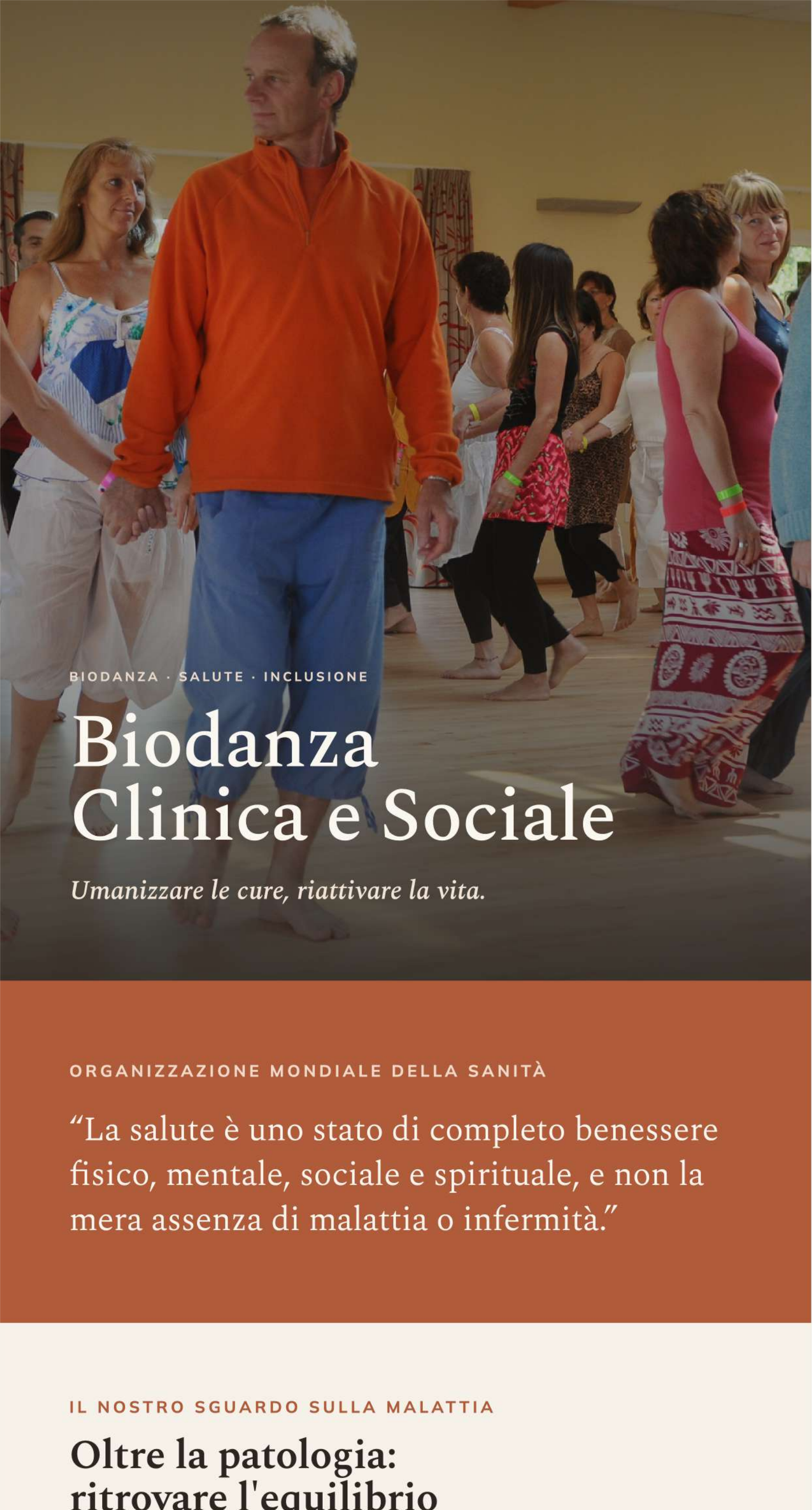




BIODANZA · SALUTE · INCLUSIONE

Biodanza Clinica e Sociale

Umanizzare le cure, riattivare la vita.

ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ

“La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale, sociale e spirituale, e non la mera assenza di malattia o infermità.”

IL NOSTRO SGUARDO SULLA MALATTIA

Oltre la patologia: ritrovare l'equilibrio

In linea con le direttive dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, consideriamo la persona come un'unità **multidimensionale**.

La **Biodanza** agisce come uno strumento di **salutogenesi**: non si focalizza sul deficit, ma stimola la **"parte sana"** e le **potenzialità** ancora esistenti dell'individuo.



DEFINIZIONE

Che cos'è la Biodanza in ambito clinico e sociale?

È una psicopedagogia a mediazione corporea di gruppo che utilizza **musica**, **movimento ed emozione** per generare un apprendimento veicolato dall'esperienza motoria e stimolare le potenzialità vitali dell'individuo.

NON È GINNASTICA

Non richiede sforzo agonistico né prestazioni atletiche.

NON È ANIMAZIONE

È un percorso strutturato di riabilitazione esistenziale, volto a ricucire la frattura traumatica prodotta dalla malattia.

NON È DANZA

È un metodo per riscoprire il piacere di vivere e la connessione con gli altri, oltre ogni limite fisico o cognitivo.

È MOVIMENTO E INCLUSIONE

Un sistema per riscoprire relazioni autentiche, rigeneranti e profonde.

È EDUCAZIONE BIOCENTRICA

Un paradigma che mette la Vita al centro, con l'affettività come luce irrorante dell'esistenza.

DOVE INTERVENIAMO

Ambiti specifici di applicazione clinica e sociale

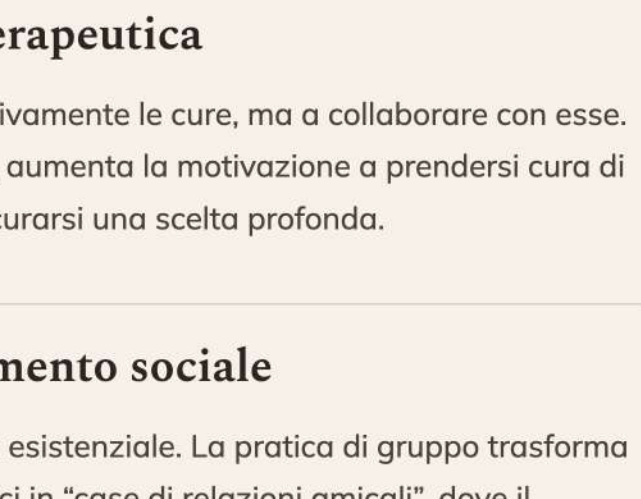
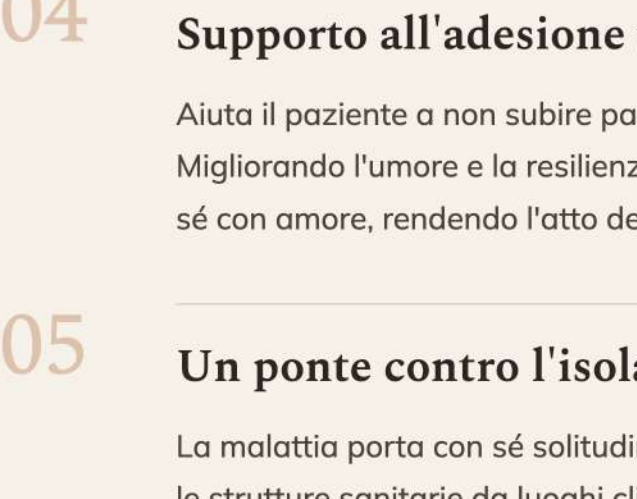
01 Ospiti di strutture sanitarie e RSA

02 Pazienti affetti da Alzheimer

03 Pazienti affetti da Parkinson

04 Pazienti oncologici

05 Persone con disabilità psichiche o motorie



PER CHI LA PRATICA

Cosa rappresenta la Biodanza per il paziente

Con una visione sistemica e professionale, ecco cosa diventa la Biodanza per chi vive una fragilità.

01 **Un atto di salutogenesi**

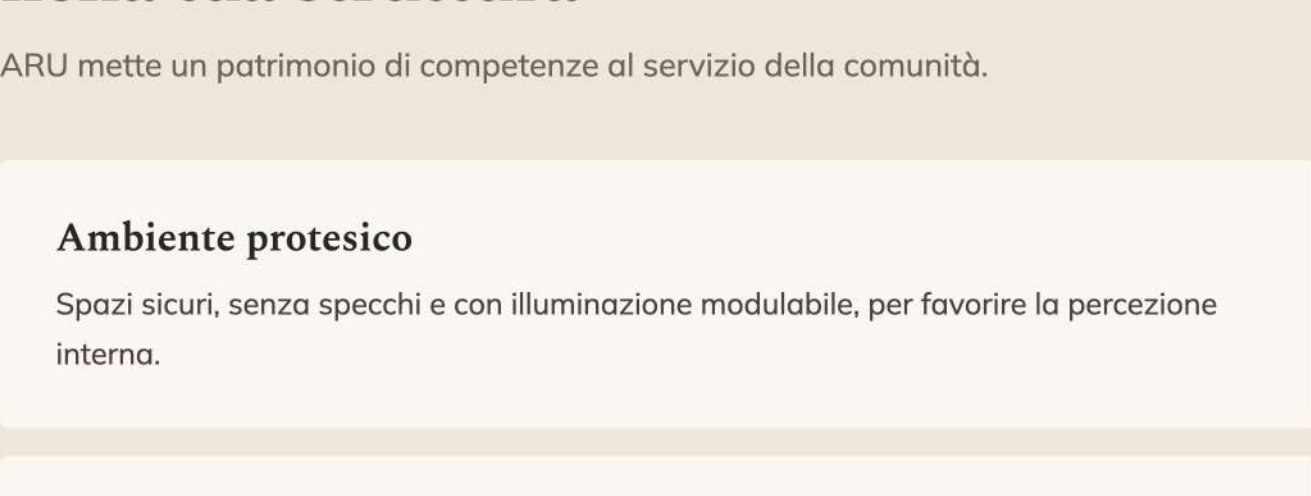
Non si concentra sul deficit, ma si rivolge alla parte sana ancora esistente. Attraverso il movimento e l'emozione stimola le potenzialità vitali latenti, aiutando la persona a sentirsi ancora viva e capace, nonostante la diagnosi.

02 **Una riabilitazione esistenziale**

Più di una ginnastica: un percorso che ricuce la frattura prodotta dalla malattia nel fluire dell'esistenza. Aiuta a riconciliarsi con un corpo ferito o limitato, restituendo identità, dignità e la fierezza di essere umano, al di là dell'etichetta di "malato".

03 **Un utero affettivo per il sistema nervoso**

Nella sofferenza il sistema nervoso vive in allerta cronica. La Biodanza crea una matrice di protezione e sicurezza dove rilassarsi. Grazie alla neuroplasticità, le esperienze positive del gruppo riscrivono i circuiti del dolore e della sfiducia con nuovi modelli di salute.



04 **Supporto all'adesione terapeutica**

Aiuta il paziente a non subire passivamente le cure, ma a collaborare con esse. Migliorando l'umore e la resilienza, aumenta la motivazione a prendersi cura di sé con amore, rendendo l'atto del curarsi una scelta profonda.

05 **Un ponte contro l'isolamento sociale**

La malattia porta con sé solitudine esistenziale. La pratica di gruppo trasforma le strutture sanitarie da luoghi clinici in "case di relazioni amicali", dove il contatto autentico restituisce il senso di appartenenza a una comunità.

06 **La riappropriazione del piacere di vivere**

Il piacere e la gioia sono indicatori biologici di salute. Attraverso la musica e semplici attività corporee, il paziente riscopre il piacere cenesico del proprio corpo in movimento, ritrovando le motivazioni per vivere che la depressione tende a spegnere.

In sintesi, per chi soffre di una patologia la Biodanza è lo strumento per “mettere più vita nella vita”, trasformando il tempo della cura in un tempo di fioritura e rigenerazione.

EFFETTI DELLA PRATICA

Cosa sviluppa la pratica di Biodanza

Un intervento efficace che agisce sulla "parte sana" e sui residui di vitalità.

Miglioramento dell'umore

Riduce i sintomi depressivi e l'ansia, favorendo il rilascio di ossitocina, dopamina e serotonina.

Gestione dello stress

Negli ospiti di RSA (es. Alzheimer) mitiga agitazione e aggressività, favorendo serenità e distensione.

Riabilitazione motoria

Favorisce equilibrio, coordinazione e mobilità articolare, particolarmente efficace nel Parkinson.

Autostima e identità

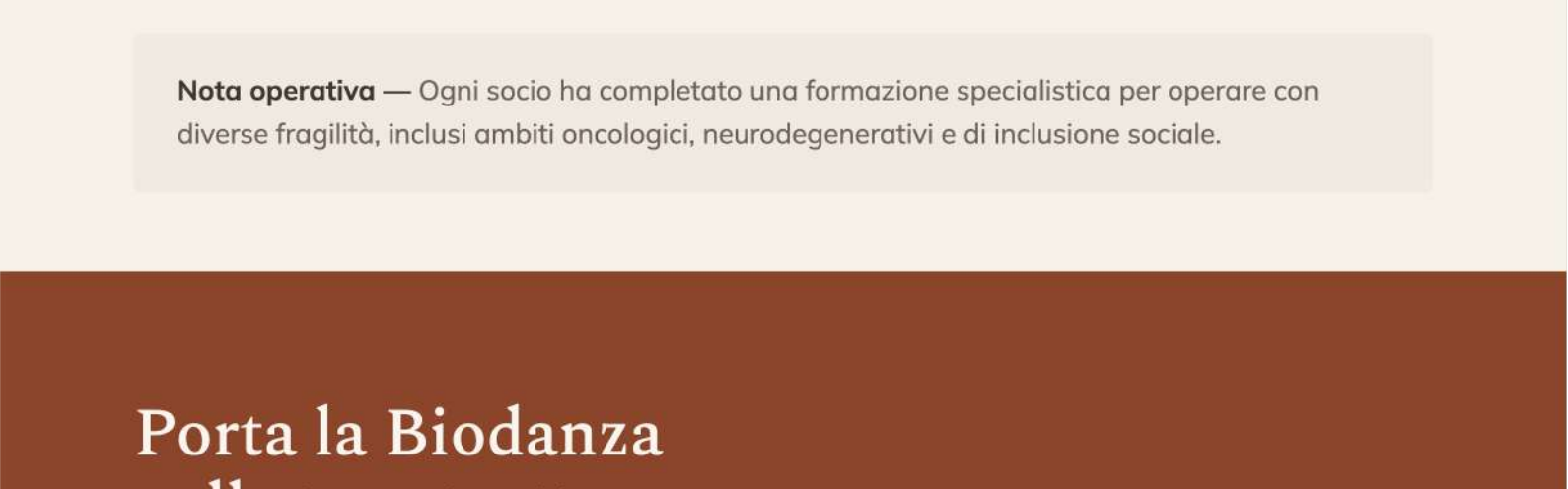
Aiuta pazienti oncologici e con disabilità a riconciliarsi col proprio corpo, recuperando dignità e valore.

Comunicazione empatica

Sviluppa nuove forme di linguaggio non verbale, fondamentali quando le capacità cognitive declinano.

Resilienza e socializzazione

Contrasta l'isolamento trasformando le strutture in "case di relazioni amicali" attraverso il buon contatto.



Un valore aggiunto per gli operatori e il personale

La Biodanza è una risorsa strategica anche per medici, infermieri, OSS e fisioterapisti.

Prevenzione del burnout

Riduce lo stress occupazionale e migliora il clima ambientale.

Spirito di gruppo

Rafforza collaborazione e coesione tra colleghi, trasformando l'équipe in un team empatico.

Umanizzazione della medicina

Allena l'ascolto e l'empatia nella relazione di cura, per sostare accanto al paziente con autenticità.

Crediti formativi

I percorsi possono essere strutturati per il riconoscimento di punteggi o crediti ECM.

IL PROTOCOLLO OPERATIVO

Organizzare un progetto nella tua struttura

ARU mette un patrimonio di competenze al servizio della comunità.

Ambiente protesico

Spazi sicuri, senza specchi e con illuminazione modulabile, per favorire la percezione interna.

Prendersi cura di chi cura

Formazione specifica per il personale sanitario (4-5 sessioni preliminari) per prevenire il burnout e migliorare la coesione del team.

Coinvolgimento dei caregiver

La partecipazione dei familiari è incoraggiata, per riportare la relazione a un livello di parità e rispetto reciproco.

LA RETE ARU

I nostri professionisti sul territorio

Insegnanti abilitati in Biodanza Clinica e Sociale. L'Accademia si avvale di una rete di professionisti con specializzazione certificata **IBF** (International Biodanza Federation).

Referente Nazionale di Settore — Tiziana Centomani

PUGLIA

Giacomina Sasanelli (Bari)
Mariello Lorusso (Bari)
Angela Calabretto (Bari / Lecce)
Teresa Donadeo (Lecce)
Grace Hugo (Taranto)

BASILICATA

Francesco Mastropietro (Matera)
Maria Brancucci (Potenza)

LOMBARDIA

Lidia Turco (Crema)

SARDEGNA

Tiziana Centomani (Cagliari / Sassari)

Nota operativa — Ogni socio ha completato una formazione specialistica per operare con diverse fragilità, inclusi ambiti oncologici, neurodegenerativi e di inclusione sociale.

Porta la Biodanza nella tua struttura

Per organizzare un incontro conoscitivo o un intervento presso la tua struttura, contatta la Responsabile.

RESPONSABILE

Tiziana Centomani

TELEFONO

+39 347 3001850

EMAIL

info@accademiarelazioni.it



Tiziana Centomani

PRESIDENTE · ACCADEMIA DELLE RELAZIONI UMANE

Direttrice Scuola di Formazione Insegnanti Biodanza IBFed di Puglia
Didatta Biodanza IBFed · Facilitatrice in ambito Sociale e Clinico (dal 2014)

Tecnico e formatore nazionale di Ginnastica per la Salute (Metodo Biodanza)

Esperta in progettazione e realizzazione di **percorsi inclusivi e salutogenici**:

Biodanza per Sclerosi Multipla

VOSM Cagliari

Biodanza per ipovedenti

Unione Italiana Ciechi,
Oristano

Disturbi della condotta alimentare

Percorsi dedicati

- Organizzatrice professionista di grandi eventi (Rete Biodanza APS — Congresso Mondiale Biodanza IBFed 2024).
- Consulente di viaggio specializzata in incoming Italia e guida ambientale (GIROTOUR Sardinia, dal 2008).
- Vicepresidente del Consiglio Direttivo e Tutor Didatta di ASD Sandera — Biodanza in Sardegna (dal 2022); facilitatrice per ASD Sandera dal 2014.

Lavora principalmente in **Sardegna e Puglia**, dove conduce gruppi di Biodanza e interventi formativi in associazioni e scuole dedicati al benessere sociale.





**Accademia
delle Relazioni
Umane** A.S.D.

Accademia delle Relazioni Umane A.S.D.

Promuoviamo cultura e formazione continua.

Team building

Corsi

Speech

Seminari

Esperienze che trattano il **benessere delle relazioni umane** e della **coesione sociale** nei contesti educativi, aziendali, sanitari e comunitari.

EDUCATIVI

AZIENDALI

SANITARI

COMUNITARI

Percorsi formativi innovativi e coinvolgenti.

Dedicati allo sviluppo dell'empatia e della comunicazione autentica,
accompagnata dalla consapevolezza corporea.

CONTATTO DIRETTO PER INFORMAZIONI E APPROFONDIMENTI SUL CORSO



347 3001850



www.accademiarelazioni.it