



Biodanza

Una meravigliosa esperienza di riconciliazione umana e sociale

“ Per il riscatto della vita, dell'identità e delle relazioni umane. ”

PER INIZIARE

Cosa **non** è la Biodanza?

La Biodanza non è un ballo: non si imparano passi, non si studiano coreografie, non si cerca la perfezione estetica del movimento.

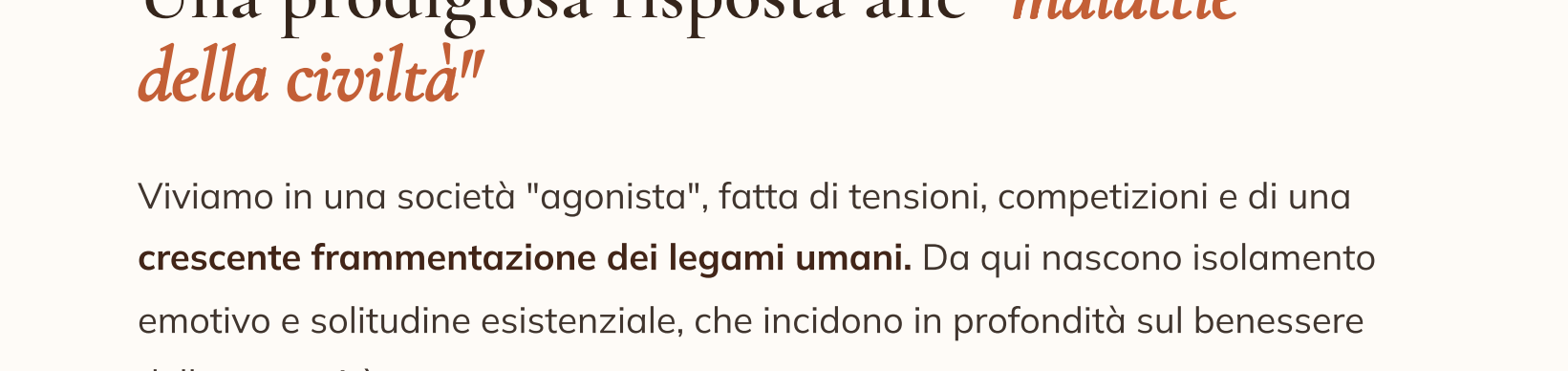
Per praticarla **non serve avere ritmo, coordinazione o particolare preparazione fisica.**

E allora **cos'è** la Biodanza?

È una psicopedagogia esperienziale di gruppo a mediazione corporea che intreccia **musica, movimento e incontro umano** per favorire lo sviluppo armonico della persona.

Non nasce per insegnare a ballare, ma per aiutare ciascuno a ritrovare **un contatto più vivo, autentico e profondo** — con se stesso, con il proprio corpo, con le emozioni e con gli altri.

Qui non c'è performance, non c'è tecnica, non c'è esibizione. Attraverso esercizi accompagnati dalla musica, le persone vivono esperienze capaci di risvegliare **vitalità, sensibilità, creatività, affettività** e senso di connessione con la vita.

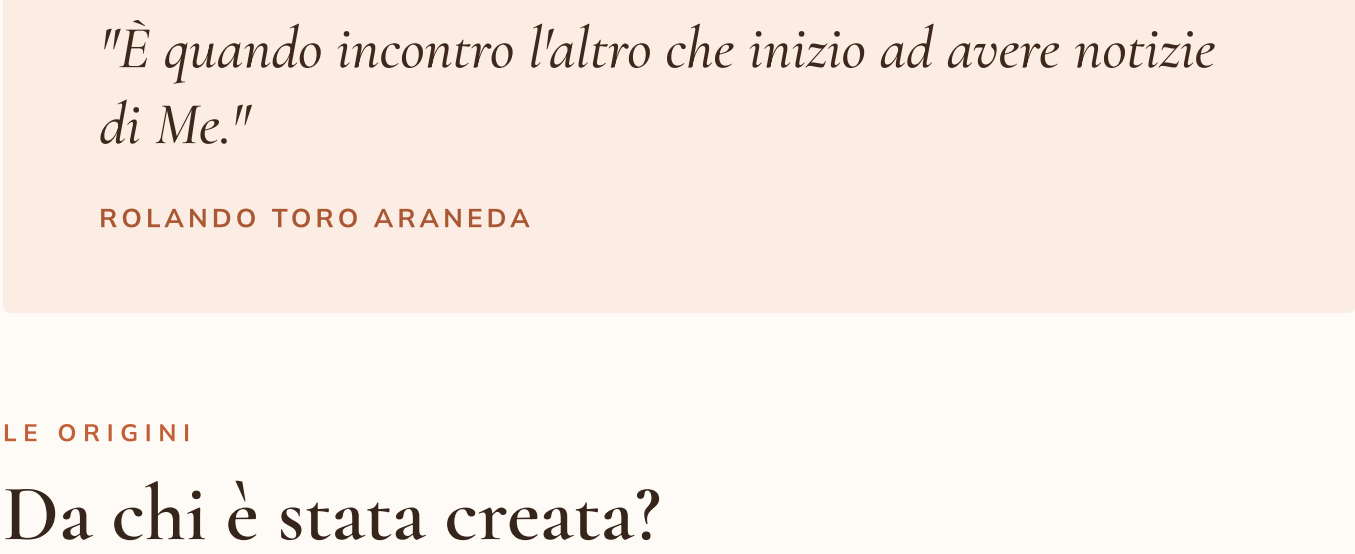


IL SENSO

Una prodigiosa risposta alle **"malattie della civiltà"**

Viviamo in una società "agonista", fatta di tensioni, competizioni e di una **crescente frammentazione dei legami umani**. Da qui nascono isolamento emotivo e solitudine esistenziale, che incidono in profondità sul benessere delle comunità.

La Biodanza è **un sistema di rieducazione affettiva** per superare queste malattie e ripristinare il legame originario con l'Umanità.



"È quando incontro l'altro che inizio ad avere notizie di Me."

ROLANDO TORO ARANEDA

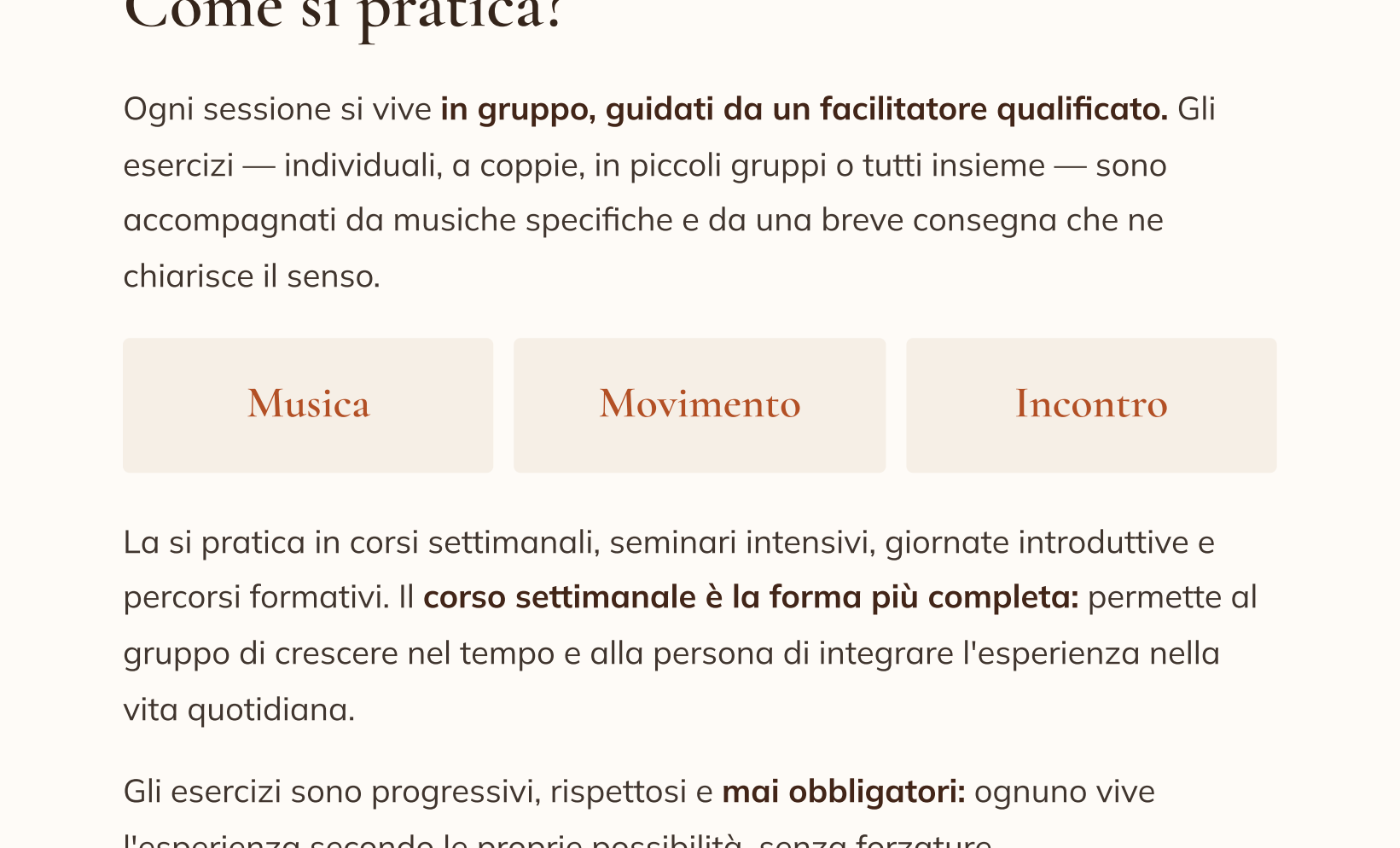
LE ORIGINI

Da chi è stata creata?

La Biodanza è stata creata da **Rolando Toro Araneda** — pedagogo, psicologo, antropologo, poeta e ricercatore cileno — che dedicò la vita allo studio dell'essere umano, dell'affettività, del movimento e della trasformazione personale e sociale.

LA SUA INTUIZIONE, SEMPLICE E RIVOLUZIONARIA

L'essere umano non cambia attraverso le idee, ma **quando vive esperienze** che coinvolgono il corpo, le emozioni e la relazione.



LA PRATICA

Come si pratica?

Ogni sessione si vive **in gruppo, guidati da un facilitatore qualificato**. Gli esercizi — individuali, a coppie, in piccoli gruppi o tutti insieme — sono accompagnati da musiche specifiche e da una breve consegna che ne chiarisce il senso.

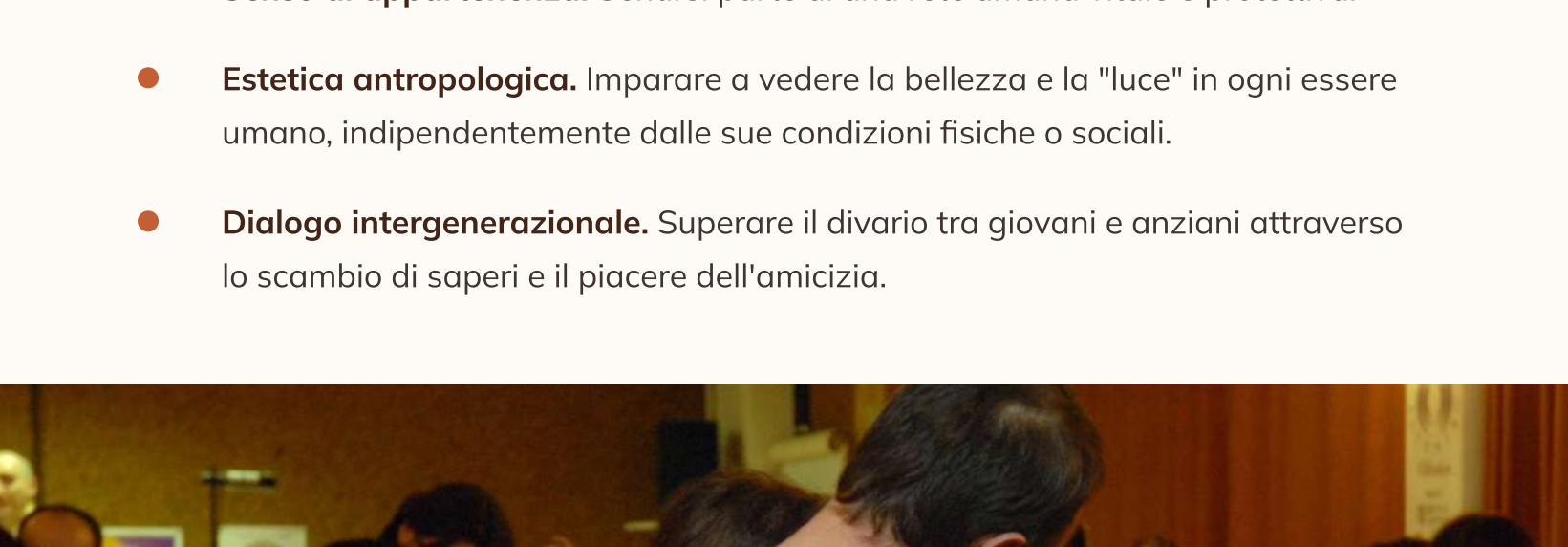
Musica

Movimento

Incontro

La si pratica in corsi settimanali, seminari intensivi, giornate introduttive e percorsi formativi. Il **corso settimanale è la forma più completa**: permette al percorso di crescere nel tempo e alla persona di integrare l'esperienza nella vita quotidiana.

Gli esercizi sono progressivi, rispettosi e **mai obbligatori**: ognuno vive l'esperienza secondo le proprie possibilità, senza forzature.

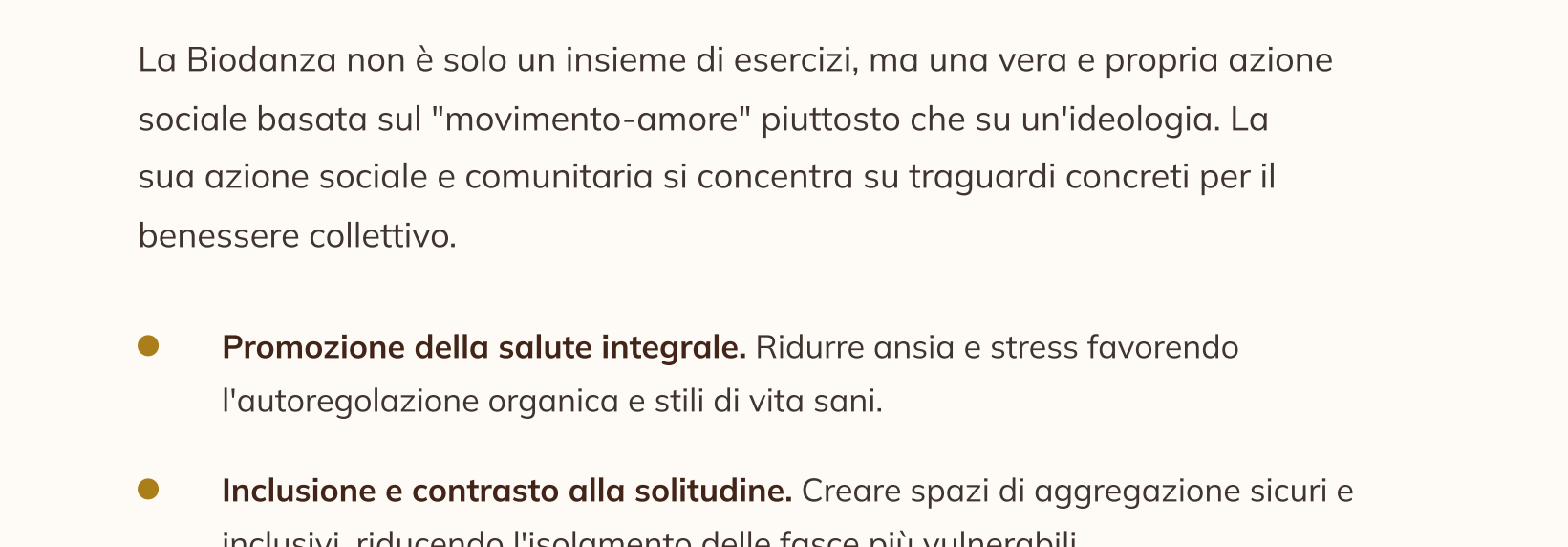


I FRUTTI

Quali sono i suoi effetti più importanti?

La Biodanza accompagna l'evoluzione della persona attraverso alcune dimensioni essenziali.

- **Empatia e cooperazione.** Per passare dalla logica della competizione a quella della solidarietà e del mutuo-aiuto.
- **Senso di appartenenza.** Sentirsi parte di una rete umana vitale e protettiva.
- **Estetica antropologica.** Imparare a vedere la bellezza e la "luce" in ogni essere umano, indipendentemente dalle sue condizioni fisiche o sociali.
- **Dialogo intergenerazionale.** Superare il divario tra giovani e anziani attraverso lo scambio di saperi e il piacere dell'amicizia.



IMPATTO

Le forti ripercussioni della Biodanza in ambito sociale

La Biodanza non è solo un insieme di esercizi, ma una vera e propria azione sociale basata sul "movimento-amore" piuttosto che su un'ideologia. La sua azione sociale e comunitaria si concentra su traguardi concreti per il benessere collettivo.

- **Promozione della salute integrale.** Ridurre ansia e stress favorendo l'autoregolazione organica e stili di vita sani.
- **Inclusione e contrasto alla solitudine.** Creare spazi di aggregazione sicuri e inclusivi, riducendo l'isolamento delle fasce più vulnerabili.
- **Educazione affettiva.** Sviluppare competenze relazionali, empatia e capacità di ascolto per stabilire legami autentici e rispettosi.
- **Integrazione delle diversità.** Valorizzare le differenze come risorsa biologica e sociale, abbattendo pregiudizi e discriminazioni.
- **Rafforzamento del singolo e della comunità.** Potenziare la fiducia in sé e la capacità di affrontare le difficoltà attraverso il sostegno del gruppo.

SUL TERRITORIO

Ambiti di intervento e impatto sociale

La nostra missione è istituzionalizzare la Biodanza, portandola nei luoghi dove la vita è più fragile, per trasformarli dall'interno.

Periferie e aree svantaggiate

Per contrastare la povertà educativa e il disagio giovanile.

Case di riposo e centri geriatrici

Per combattere l'isolamento degli anziani e l'ageismo.

Minoranze e gruppi marginalizzati

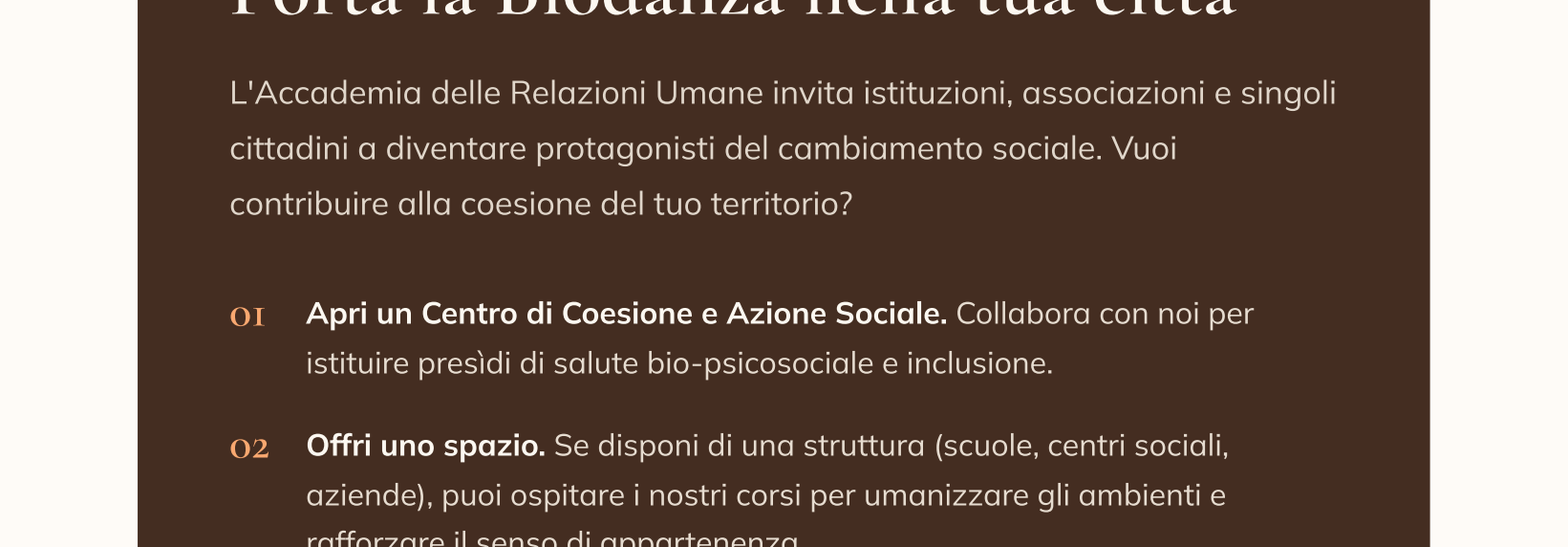
Per supportare attivamente le vittime di sfruttamento e discriminazione.

Carceri e centri di riabilitazione

Per favorire la rieducazione emotiva e la dignità umana.

Difesa dei diritti umani

Come impegno costante per la protezione della sacralità della vita.



SCOPRI GLI INSEGNANTI DI BIODANZA DELL'ACCADEMIA

Porta la Biodanza nella tua città

L'Accademia delle Relazioni Umane invita istituzioni, associazioni e singoli cittadini a diventare protagonisti del cambiamento sociale. Vuoi contribuire alla coesione del tuo territorio?

01 **Apri un Centro di Coesione e Azione Sociale.** Collabora con noi per istituire presidi di salute bio-psicosociale e inclusione.

02 **Offri uno spazio.** Se disponi di una struttura (scuole, centri sociali, aziende), puoi ospitare i nostri corsi per umanizzare gli ambienti e rafforzare il senso di appartenenza.

03 **Unisciti alla rete.** Partecipa attivamente alla difesa dei diritti umani e alla costruzione di una Cultura Biocentrica.

CORSI ATTIVI E CONTATTI

Dove trovarci

Per conoscere l'elenco dei corsi settimanali tenuti dai nostri soci in Italia — e in particolare in Puglia — e per attivare nuovi progetti, visita i nostri siti ufficiali.

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

RESPONSABILE
Tiziana Centomani

TELEFONO
347 3001850

SITO WEB
www.scuolabiodanzapuglia.it

SITO WEB
www.accademiarelazioni.it

TELEFONO / WHATSAPP
+39 347 3001850

EMAIL
info@accademiarelazioni.it

È nella qualità della relazione con sé stessi e con gli altri che si costruisce il miglior futuro della comunità a cui si appartiene.



**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