BIODANZA

1er Cuatrimestre curso 2022-23.

Biodanza es una actividad divertida que te permite hacer ejercicio a la vez que mejoras desde el movimiento tu relación con las demás personas y te permite conectar más contigo mismo. No tiene ningún tipo de coreografía y no hace falta saber bailar para practicarla, ya que se trabaja mucho la libre expresión de las personas desde el movimiento. Es una actividad muy relajante que te aporta mucho bienestar.

En una sesión de Biodanza hay unos 15 ejercicios, que elige en cada sesión el facilitador de un total de unos 250 ejercicios que tiene la Biodanza. En cada uno de ellos va a proponer unas indicaciones sencillas a los alumnos. Los primeros ejercicios son más activos y más adelante hay una parte mucho más relajada, respondiendo a una estructura interna que busca una transición entre ejercicios y músicas sin sobresaltos. Es una actividad que se hace en grupo y donde se trabaja la confianza entre los participantes.

- **Horario y fechas de la actividad:** lunes de 20:00 a 21:30 horas. Del 3 de octubre de 2022 al 13 de febrero de 2023.

- **Lugar de desarrollo de la actividad:** Espacio Psicología-Yoga Kundalini. Plaza del Ángel 1 - 1ºD (Salamanca).

- **Precio:**
  Comunidad USAL: 35 **€**.
  Socios Alumni: 43 **€**.

- **Plazas:** Máximo 20. Mínimo 10 alumnos para que se realice la actividad.

- **Inscripciones**: desde el **20 de septiembre** de 2022 a las 09:00 horas y hasta completar las plazas. La inscripción será Online a través del enlace de "Reservas e Inscripciones" de nuestra web para todos aquellos que dispongan de IdUSAL. En el caso de no tener, ponerse en contacto con la dirección de correo inscripciones.deportes@usal.es en la que se les facilitará un usuario y contraseña. Teléfono de contacto 923294419.

- **Cambios:** se dispondrá de 7 días naturales desde el comienzo de la actividad. Sólo se podrá hacer un cambio por cuatrimestre.

- **Devoluciones:** Las anulaciones se regirán por lo establecido en la normativa de Devolución de Precios Públicos del Servicio de E. F. y Deportes. Pincha AQUÍ.

- **Material necesario:** Ropa cómoda.

- **Nota:** los cursos están subordinados a actividades extraordinarias que pueda organizar el Servicio de E. F. y Deportes.