

DESPERTAR
O SER QUE SOMOS

BuDança
DANÇA DE EXPRESSÃO LIVRE

AUDITÓRIO DA MADALENA
Ilha do Pico
23 DE JUNHO
SÁBADO ÀS 19H

Dança simples, livre, terapêutica e meditativa. Não é necessária experiência em dança. Trazer roupa confortável e água. Dançar descalços e/ou com meias. Duração aprox. 2h.

INSCRIÇÕES NO LOCAL (Contribuição de 10 euros)
INFO: mandalate3@gmail.com / telm. 96 322.76.57
(grupo do facebook) budança_azores_ser_mudança
Facilitadores: Ana Proença e José Branco

madalena

O Auditório da Madalena recebe a 23 de junho, sábado, pelas 19h00, o Workshop de Dança de Expressão Livre, em meditação ativa e terapêutica.

Ministrado por Ana Proença, terapeuta de Reiki, e José Branco, o BuDança é uma fusão de exercícios baseados em diversas danças, movimentos terapêuticos e outras formas de expressão e interação, complementando, harmoniosamente, esta prática.

A expressão de movimentos livres do nosso Ser assume-se como a verdadeira essência desta dança, que visa promover o equilíbrio entre Corpo, Mente e Espírito, permitindo a libertação de bloqueios emocionais, em prol do bem-estar pleno.

Os interessados podem inscrever-se para mandalate3@gmail.com ou através do contato móvel 96 322 76 57 ou ainda pelo facebook no grupo budança_azores_ser_mudança, mediante o pagamento de 10 euros, não sendo necessário possuir experiência em dança para a prática desta atividade.

Participe! Quem dança é mais feliz!