



La **danza** es una manifestación artística que nos permite comunicarnos con nuestro propio cuerpo, expresar, conocer y discriminar las distintas emociones, sentimientos, creencias..., hace posible sacar aquello que tenemos dentro al exterior y, todo por medio de un nuevo lenguaje corporal que cada persona consigue encontrar.

No hace falta dedicarse profesionalmente a esta disciplina, sino que se usa como medio para conocerse a sí mismo, buscando fortalecer no solo el cuerpo, sino, el desarrollo integral de la persona, ya que la danza es capaz de todo esto, de unir lo cognitivo y mental con lo emocional y lo motor.

Mediante la danza, la música, el movimiento y la expresión, el sujeto crea su propio lenguaje y manera de sacar lo que tiene dentro de sí. Este recurso **consigue liberar las tensiones, la ansiedad y los nervios** de quién la práctica. Es un método creativo que consigue cambios en la gente mediante el movimiento y la expresión de todos nuestros sentimientos, sean éstos positivos como negativos, que muchas veces no los dejamos salir o incluso no los reconocemos como propios.

Cristina del Río Díaz.
Psicóloga de Educare S.L

Puedes ver el artículo completo en www.educare.es dentro de "**Artículos Mensuales**".



Si quieres apuntarte GRATIS a nuestra sesión orientativa MINDFULNESS...

¡No esperes más!

Llámanos y reserva plaza en Educare S.L



MINDFULNESS

- **FECHA:** 22 de septiembre.
- **HORA:** a las 19h.
- **LUGAR:** Centro Educare.
- **IMPORTE CURSO:** Lorena Cabeza. Experta universitaria en Mindfulness.

SERVICIO DE HORARIO AMPLIADO DE LOS COLEGIO PÚBLICOS

NUEVO PLAZO DE INSCRIPCIÓN a partir del 1 de Septiembre

Recogida de solicitud y entrega en:

Oficinas de Educare S.L. en Calle Málaga, 5 (Pinto)

Horario:

De Lunes a Viernes de 10h a 13h y de 17h a 20h

Financiado por:

