

Danza vital

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Actividad física.

Descripción

Es una propuesta novedosa que aúna yoga y respiración con la danza del vientre. Cuando danzamos descubrimos el movimiento, activamos nuestro centro vital para liberar de bloqueos, rigidez y dolor nuestro cuerpo producidos por tensiones, por actitudes mentales rígidas o por malas posturas. La danza es contemplada como el instrumento y no como una finalidad en sí misma, ya que lo importante no es bailar perfectamente sino conseguir que las personas sean capaces de conectar con su cuerpo, de utilizarlo con mayor creatividad, para así alcanzar un mayor equilibrio a nivel físico, emocional y espiritual.

Lunes de 10:30-11:30 horas. Coste 10€/mes

Población

Población General - Mujeres (Mujeres de cualquier edad)

Persona de contacto

Sonia Peco (976498904) (mujer@ftranvia.org)

Fecha de última actualización de la actividad

02/01/2021

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Fray Luis Urbano 11, casa 23 50002 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España

