



# BIODANZA

**GUATEMALA**

# BIODANZA

La Biodanza es un sistema de integración humana que actúa a través de la música, el movimiento, el canto y las vivencias en grupo, para favorecer el contacto con las propias emociones, facilitar su expresión y promover el establecimiento de lazos afectivos saludables con nosotros mismos, con los otros y el entorno.

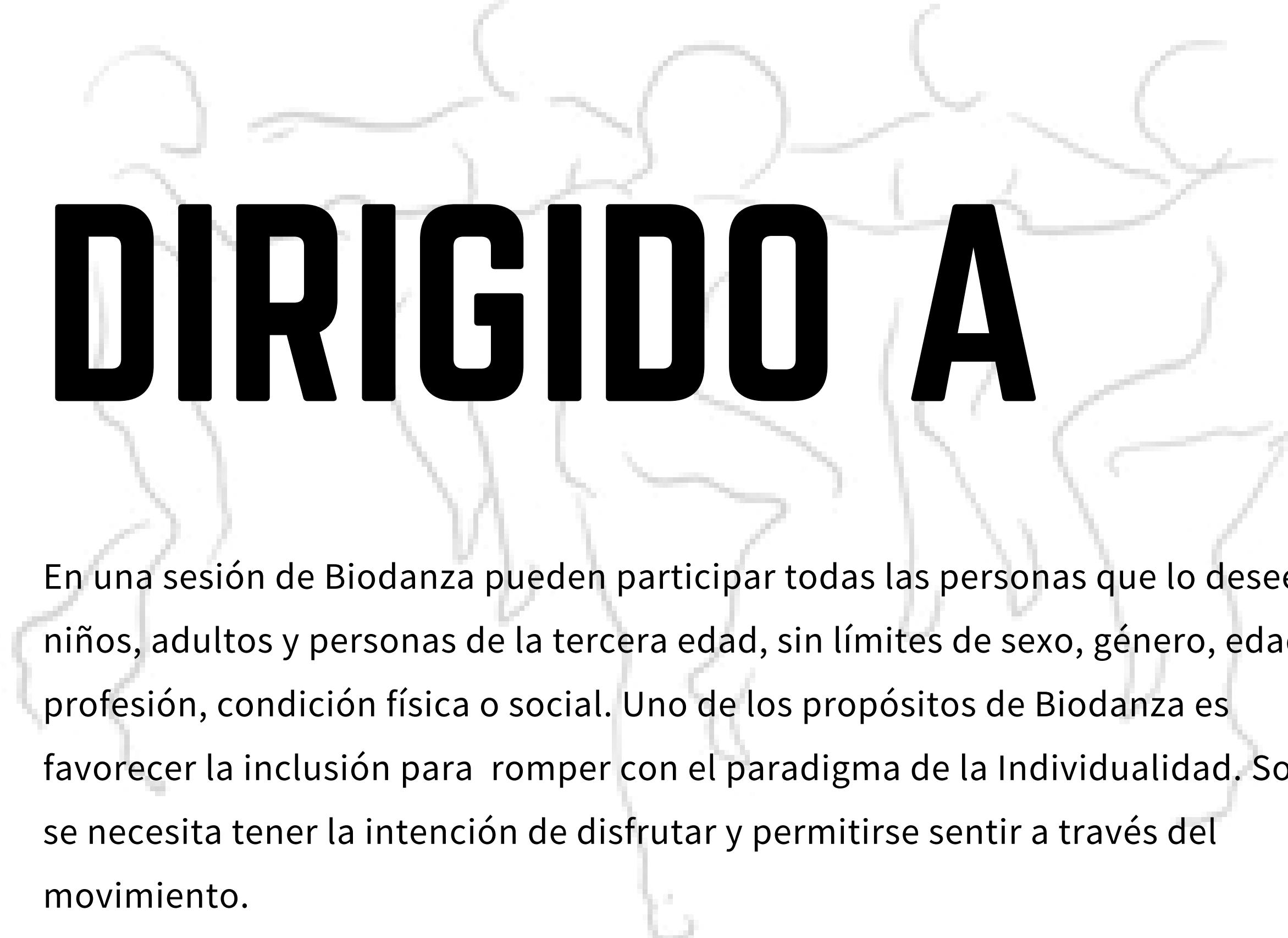
Su creador, el psicólogo y antropólogo chileno Rolando Toro Araneda, la concibió como una “poética del encuentro humano”, un modo diferente de relacionarse desde la ternura y el amor.

# BENEFICIOS

El trabajo psicocorporal y las vivencias integradoras de Biodanza aportan beneficios como: ayudar a reducir el estrés, incrementar la sensación de vitalidad y alegría, facilitar la expresión de emociones, aumentar el sentido de autocuidado, ayudar a regular el ciclo de sueño-vigilia, fomentar el aumento de la autoestima, promover el deseo de una convivencia más armónica con los otros y el entorno.

Es común, que después de un tiempo de participar en los encuentros semanales de Biodanza, las personas hagan cambios en su estilo de vida eligiendo maneras más saludables de alimentación y descanso entre otros.

# DIRIGIDO A



En una sesión de Biodanza pueden participar todas las personas que lo deseen: niños, adultos y personas de la tercera edad, sin límites de sexo, género, edad, profesión, condición física o social. Uno de los propósitos de Biodanza es favorecer la inclusión para romper con el paradigma de la Individualidad. Solo se necesita tener la intención de disfrutar y permitirse sentir a través del movimiento.

# FACILITADORES



Claudia Gaytán Martínez | Médica Psiquiatra y Facilitadora  
Certificada de Biodanza Sistema Rolando Toro por la  
International Biocentric Foundation, IBF



Enrique Juárez Andrade | Psicólogo Clínico y Educador  
Biocéntrico Certificado por la Escuela de Biodanza de El  
Salvador, EBES

# **COMO ES UNA SESION DE BIODANZA**

Cada sesión de Biodanza puede durar entre una hora y media a dos horas. Comienza con una conversación sobre las experiencias que los participantes tuvieron en la sesión anterior y la presentación del tema a trabajar en la sesión actual. Luego, el grupo se dispone a danzar encontrándose en una ronda de bienvenida en la que sus integrantes se saludan y comienzan a entrar en sintonía con el movimiento y la musicalidad. Después, se sigue con un ejercicio de caminar con música en el que los participantes se desplazan por el espacio de manera individual o en compañía de otros. En este momento la conexión del grupo aumenta y se aprovecha para profundizar en la vivencia con danzas rítmicas y juegos que ayudan a conectar con la parte lúdica y celebrar juntos la vida, para terminar con una ronda final o de despedida en la que cada uno vuelve a su cotidianidad, pero llevando consigo lo aprendido y vivenciado en la experiencia grupal.

# MAS INFORMACION

Para más información pueden comunicarse con Biodanza Guatemala llamando al 4238-6670, escribiendo al correo: [biodanzaguatemala@gmail.com](mailto:biodanzaguatemala@gmail.com) o dejando un mensaje en el inbox de nuestra página de facebook: @BiodanzaGuatemala