

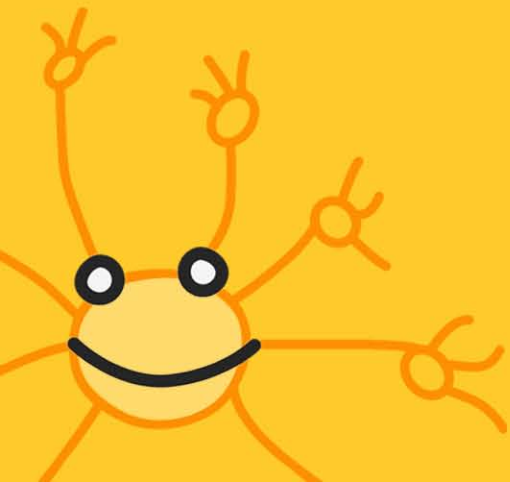
# Biodanza

David Díez  
Sandra de Rivas



Sistema Rolando Toro

**Nuevo grupo de iniciación**  
Jueves de 20:30 a 22:30h. / Tirso de Molina



**Sala NEURONILLA**

## Te activa



## Te relaja



## ¿QUÉ ES LA BIODANZA?

Es un revolucionario sistema de desarrollo personal creado por el psicólogo y artista **Rolando Toro Araneda**.

- **Es muy completa**  
Integra lo corporal, psicológico, social y trascendente.
- **Es muy eficaz**  
Al ser puramente vivencial, llega a las emociones, instintos y organismo y lo aprendido se integra en tu vida.
- **Es muy variada**  
Cada sesión tiene unos doce ejercicios cortos acompañados de música, unos más activos, otros tranquilos; individuales, en parejas o en grupo.
- **Actúa desde lo positivo**  
Es divertida y placentera, y se centra más en los potenciales que en los problemas.

## ¿PARA QUÉ SIRVE?

- **Desarrolla capacidades intra-personales:** regulación de emociones, creatividad, autoestima, autoconfianza, valor, iniciativa, optimismo, alegría, armonía, identidad, relajación...
- **Desarrolla capacidades inter-personales:** vínculo, asertividad, empatía, confianza, respeto, feed-back, seducción, afrontamiento de conflictos...
- **Favorece la integración:** de la persona con el entorno, con las demás personas y consigo misma (cuerpo, emoción, pensamiento, instinto...).
- **Regula el organismo:** equilibrio, elevación del humor endógeno, reparación celular, sistema inmunológico, reducción del estrés...

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

- Mayores de 18 años.
- Con motivación para cambiar, divertirse y relacionarse.
- No es necesario saber bailar ni experiencia previa de ningún tipo.
- Aplicable a la vida personal y profesional.



¿CUÁNDO? los Jueves de 20:30 a 22:30h.

¿DÓNDE ?

Sala Neuronilla [www.neuronilla.com](http://www.neuronilla.com)

Tirso de Molina - C/ Doctor Cortezo, 17. 2º

Metros: Tirso de Molina / Sol / La Latina

Renfe: Sol / Bus: 6, 26, 32, 57, 17, 18, 23, 35, 65, N7.

5 Parking: Pl. Jacinto Benavente, C/ Relatores, Pl. Santa Ana, Pl. Mayor, C/ Atocha.

**Facilitador: DAVID DíEZ SÁNCHEZ**

- Facilitador y Didacta de **Biodanza** con más de 6 años de experiencia. Titulado en Biodanza **Sistema Rolando Toro** por la **IBF** (“International Biocentric Foundation”) y miembro de la “Red de Profesionales de Biodanza: **BiodanzaYa**”.
- Titulado en las extensiones: “Biodanza Acuática” y “El árbol de los Deseos”.
- **Formador** en Creatividad e Innovación y Regulación de Emociones.
- **Director** de la “Fundación **Neuronilla** para la Creatividad e Innovación”.

**Colaboradora: SANDRA DE RIVAS HERMOSILLA**

- En proceso de formación como facilitadora de **Biodanza Sistema Rolando Toro** en la Escuela Hispánica de Madrid. Formada en la extensión “El árbol de los Deseos”.
- **Coach** y **Educadora Social**.
- **Coordinadora** de formación de la “Fundación **Neuronilla** para la Creatividad e Innovación” y de la “**Sala Neuronilla**”.

**Imprescindible llamar antes de acudir**

646 895 014 / 91 366 09 79 / [sala@neuronilla.com](mailto:sala@neuronilla.com)



Sistema Rolando Toro®



- Más Biodanza en la Sala Neuronilla: [www.neuronilla.com](http://www.neuronilla.com)
- Más Biodanza en España: [www.biodanzaya.com](http://www.biodanzaya.com)
- Más Biodanza en el mundo: [www.biodanza.org](http://www.biodanza.org)