

11.09.2020

Jauniešu mājā notiks Biodejas nodarbība



19. septembrī Jauniešu mājā pirmo reizi lieliska izdevība iepazīties ar Biodeju – deju, kas atbrīvo savu patieso būtību. Nāc un izmēģini!

Metodes nosaukums veidots no “bio” – dzīve, bioloģiska izcelsme, dzīvība, visa kopums – un “Danza” – izpausme, kustība ar nozīmi, deja. Tās mērķis ir uzlabot cilvēku dzīvi, nonākot saskarsmē ar savu patieso būtību un radot emocionālā līdzsvara izjūtu. Biodejā tiek izmantota mūzika, kustības, radoša deja un cilvēciska satikšanās. Biodeja sniedz drošu un atbalstošu vidi, kur saudzīgi atraisīt savus iekšējos potenciālus, neatklātās radošās spējas, gūstot jaunu pozitīvu pieredzi savai dzīvei.

Nodarbību laikā mūzikas un kustību rezultātā organismā pozitīvi mainās bioķīmiskie procesi, notiek neiroloģiskā līdzsvara atjaunošanās organismā, stiprinās imūnsistēma. Praktizējot Biodeju ir iespējams sasniegt labsajūtas un laimes stāvokli, uzlabot veselību, uzlabojas komunikācijas spējas.

Dalībai Biodejas nodarbībā nav nepieciešama iepriekšēja pieredze. Biodeju var dejot jebkura vecuma cilvēki: ir Biodeja pieaugušajiem, Biodeja bērniem, pusaudžiem, tīņiem, ģimenēm. Rolando Torro (Biodejas pamatlicējs) ir teicis, ka Biodeja ir pārdzīvojuma avots. Pārdzīvojumi (Vivencijas) Biodejā rada visaptverošas izjūtas cilvēkam “būt dzīvam”.

Vairāk informācijas: www.biodejaarelinu.lv.