



Associazione di Promozione Sociale
e Sportivo Dilettantistica
Circolo UISP

www.ilcerchiodellavita.it

Biodanza e Parkinson

*Una proposta di riabilitazione affettivo-
motoria per Parkinsoniani.*

*E' una ginnastica dolce che scioglie le rigidità,
favorisce la socializzazione e aiuta a ritrovare
l'allegria e il piacere dell'incontro.*

*Si lavora in immersi in un'atmosfera musicale
avvolgente e rilassante.*



Ogni MARTEDI' dalle 15:30 alle 17:30

Alla Sede del *cerchio della vita*
Via Lenin 132F2, San Martino Ulmiano (PISA)

Conduce Cristina Vannini
Insegnante didatta di Biodanza,
specializzata in Biodanza per Malattie Neurodegenerative

Per info e iscrizioni 3358093151



Associazione di Promozione Sociale
e Sportivo Dilettantistica
Circolo UISP

www.ilcerchiodellavita.it

Cosa è la Biodanza® ?

Metodologia utilizzata comunemente con gruppi di persone di qualunque età e condizione fisica, nel caso dei malati di Parkinson trova applicazione primariamente per rispondere a due esigenze:

- miglioramento della motricità e relativo recupero di autonomia
- riduzione dello stato depressivo e contrasto alla demotivazione esistenziale

Qualcuno l'ha definita la ginnastica del cuore. Si lavora in un ambiente protetto, usando la musica come filo conduttore, lasciando che il corpo si muova liberamente, assaporando la libertà di giocare, di muoversi, di guardarsi, di parlarsi... abbandonando per un ora i condizionamenti del mondo esterno.

Stimola la solidarietà e l'aiuto reciproco, migliora le capacità motorie, può rallentare il processo di invecchiamento e l'aggravarsi dei sintomi del Parkinson.

Aumenta l'allegria, l'autostima, la fiducia in se stessi. Di conseguenza migliora anche la capacità di entrare in relazione con gli altri spingendo a superare l'isolamento, favorendo la socializzazione fra i partecipanti, favorendo il recupero dell' allegria e della motivazione alla vita.

Le prime due sessioni sono gratuite