

PLUS GHILARZA - BOSA - SUB AMBITO 1

risveglia il corpo!

**laboratorio di espressione corporea attraverso la musica
Gratuito aperto a tutti!
(massimo 25 partecipanti)**



Ghilarza
Torre Aragone
dal 17 marzo 2015
tutti i martedì 16.30 - 18.30

Informazioni e iscrizioni:
servizio sociale del proprio comune
ufficio plus di Ghilarza-Bosa,
0785/ 561045
3495006398
plus.ghilarzabosa@comune.ghilarza.or.it
Le domande di iscrizione
saranno accolte in ordine di arrivo

Dieci incontri nei quali impareremo a esprimerci attraverso i movimenti e i gesti naturali del corpo, accompagnati da musiche di vario genere, rock, jazz, etniche, classica, new age, blues, latina, afro, che ci daranno la motivazione a liberare il nostro movimento. Riscopriremo la nostra naturalezza e spontaneità attraverso gli esercizi proposti, che contribuiranno a elevare il livello dell'umore stimolando vitalità, entusiasmo e gioia di vivere, facilitando la comunicazione e migliorando la nostra capacità di relazionarci con gli altri e con l'ambiente.