

SaluDanza.

Curso 23 - 24 de la Universidad Popular de Fuenlabrada

Saludanza es una actividad situada en la esfera de las terapias corporales para cuidar de la salud integral cuerpo-mente a través de la danza libre y el movimiento creativo. La respiración consciente, la soltura y la movilización desinhibida del cuerpo, los estiramientos y la relajación son las bases sobre las que se sustenta el método SaluDanza. Dirigido a personas adultas preferentemente a partir de 25 años que puedan moverse con normalidad sin necesidades especiales. No se precisan conocimientos de danza.

SaluDanza es un proyecto cultural de la Universidad Popular con más de veinticinco años de implantación, pionero en Fuenlabrada en la práctica de las terapias corporales a través de la danza libre y el movimiento creativo. Surgió de la necesidad de abrir un espacio diferente para los adultos que buscaban una alternativa a la danza de entrenamiento físico.

Es un espacio de encuentro, de escucha activa, de participación, de acompañamiento, de crecimiento personal y de entrega. El enfoque terapéutico tiene en cuenta las necesidades de cada participante en las relaciones interpersonales. El grupo es tan importante como el individuo en la resolución de conflictos internos. En el grupo se recibe confianza, apoyo y comprensión. La música, la danza y el movimiento libre, sirve de canalización de la energía creativa para activar el desbloqueo de emociones. Es por eso que SaluDanza tiene un efecto positivo para la salud. La salud integral se entrena. La práctica de SaluDanza motiva cambios positivos desde el primer momento y los beneficios para la persona son palpables si la actividad se mantiene en el tiempo.