

# Espai físicodemocional BIODANSA



**FUNDACIÓ  
HOSPITAL**

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA



**VOLS MILLORAR  
EL TEU BENESTAR?**  
COMPTA AMB NOSALTRES

# Espai físicodemocional

## BIODANSA

La BIODANSA ens ajuda a connectar amb el nostre cos i amb les nostres emocions a través de la música i el moviment. Treballa potenciant tota la nostra part sana, potenciant l'alegria, l'entusiasme per la vida, les ganes de compartir, l'expressió afectiva i promovent l'escolta de les nostres necessitats, donant-nos un espai per ser nosaltres mateixos, per expressar-nos com som, com estem i com ens sentim.

### Principals efectes de la pràctica de la Biodansa:

- L'efecte immediat és un BENESTAR FÍSIC I EMOCIONAL.
- Millora la nostra salut i la nostra qualitat de vida.
- Augmenta l'autoestima i l'autoconfiança.
- Augmenta i reforça l'alegria de viure.
- Millora la nostra capacitat de relacionar-nos de manera afectiva.

### Grup de Biodansa

Dia: dilluns

Horari: de 16 a 17:30 hores

truca al  
**937 419 160**

Carrer Sant Pelegrí, 3  
08301 Mataró

[www.fundaciohospital.org](http://www.fundaciohospital.org)



**FUNDACIÓ  
HOSPITAL**

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA



**Ajuntament  
de Mataró**

La Fundació Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena subvenciona gran part dels serveis, programes i activitats que organitza gràcies a la col·laboració d'entitats públiques i privades.