

UM CONVITE ESPECIAL PARA VOCÊ:

# FAÇA FORMAÇÃO EM BIODANZA!

**Estão abertas as inscrições para a nova turma de Formação que inicia suas aulas em setembro. Uma excelente oportunidade profissional, e principalmente pessoal, para alunos de biodanza, terapeutas, cuidadores, facilitadores de grupos voltados ao autoconhecimento ou colaboradores de RH em empresas.**



**A formação serve para pessoas que querem se dedicar profissionalmente a Biodanza, mas também às pessoas que querem viver um potente processo de autoconhecimento, que buscam saúde para suas vidas e suas relações.**

**E**sta é uma entrevista feita com Myrthes Gonzalez, diretora da Escola de Formação de facilitadores de Biodanza, psicóloga, uma das pioneiras a trazer a Biodanza e o Pensamento Biocêntrico ao Brasil há 25 anos. A intenção desta conversa é elucidar as características desta formação que, potencialmente, pode in-

teressar a todos. Em especial a você que é leitor(a) do BEM ESTAR, pois se trata diretamente de saúde, qualidade de vida e muito, muito desenvolvimento pessoal!

• **Myrthes, todas as pessoas que conhecem e que já fizeram esta formação comentam muito positivamente so-**

**bre ela e destacam a relevância dela em seus processos de desenvolvimento pessoal, como algo que foi muito além de uma formação profissional. O que acontece? Você atribui esse mérito a que?**

A metodologia que nossa escola busca trazer para a formação de facilitadores

de Biodanza supera a mera formação profissional. Acreditamos que é impossível um facilitador propor processos de transformação para pessoas e para grupos se ele mesmo não viveu tal processo. Desta forma, buscamos um desenvolvimento global, com ênfase no aprendizado vivencial. Isso torna a formação muito es-

## FIZ E RECOMENDO!

“Na minha vida diversas mudanças ocorreram e ainda ocorrem advindas do percurso deste caminho de formação da Escola de Biodanza, cheio de metas e significados. Objetivar conquistas de poder viver a vida diante de novos horizontes, e ter parceiros nesta jornada de conquista da autoconfiança foram fundamentais. A Formação em Biodanza é uma proposta metodológica e como consta, realmente transforma, enriquece e expande nossa consciência!

**ADRIA DANIEL**  
Bióloga e professora universitária

“Durante a caminhada de formação em Biodanza muitas mudanças significativas aconteceram na minha vida. O processo da escola é mui-

“**É um processo muito transformador, sensível e que recomendo a todos, principalmente às pessoas que desejam estar mais próximas de si mesmas e de outros de uma forma agradável e feliz!**”

to especial e a formação se torna uma consequência para quem deseja aprofundar seu conhecimento sobre metodologias que facilitem a integração de grupos e de si mesmo. A proposta da Biodanza nos torna pessoas mais sensíveis e conscientes de nossa força. O grupo se torna um núcleo de expansão afetiva onde resgatamos uma autovalorização a partir de valores de cuidado com a vida. A proposta itinerante da escola é um diferencial que ajuda a compreender o aprendizado recém adquirido de uma forma vivencial. É um processo muito transformador e sensível, que recomendo a todos, principalmente às pessoas que desejam estar mais próximas de si mesmas e de outros de uma forma agradável e feliz!

**LETÍCIA PACHECO - Programadora de sistemas**

# CURSO DE FORMAÇÃO EM BIODANZA!

Início: 19 e 20/SET

Inscrições: Até 10/SET

Contato: (51) 3026.8979

[www.biodanza.com.br](http://www.biodanza.com.br)

## Destinado

Para pessoas que querem se dedicar profissionalmente a Biodanza, mas também às pessoas que querem viver um potente processo de autoconhecimento, e que buscam saúde para suas vidas e suas relações. Além de habilitar profissionais a trabalhar com Biodanza, esta formação traz inúmeros benefícios para pro-

fissionais que se dedicam a outras áreas e que buscam um diferencial na sua forma de compreensão e de atuação. A formação em Biodanza é muito significativa para todas as pessoas vinculadas a processos grupais que envolvam organização, integração e motivação de equipes e times de colaboradores.

pecial, pois além de expandir em muito a área de conhecimento do participante, também amplia significativamente sua capacidade de perceber a si mesmo na relação com as pessoas e com o mundo.

A formação em Biodanza já seria algo surpreendente em termos de integração entre conhecimento racional e prática vivencial, mas vai além, porque trabalha continuamente com o significado daquele conhecimento na vida do educando.

A experiência torna-se então transformadora, proporcionando níveis muito profundos de integração pessoal, social e ecológica. Por fim, ela serve para pessoas que querem se dedicar profissionalmente a Biodanza, mas também às pessoas que querem viver um potente processo de autoconhecimento, pessoas que buscam saúde para suas vidas e suas relações.

- **A quem se destina essa formação? A quem você indica?**

A formação para facilitador de Biodanza é indispensável para pessoas que querem trabalhar com Biodanza, mas pode beneficiar profissionais que se dedicam a outras áreas e que buscam um diferencial na sua forma de compreensão e de atuação. Por exemplo, a formação em Biodanza é muito significativa para todas as pessoas vinculadas a processos grupais que envolvam organização, integração e motivação de equipes e times de colaboradores. Para os educadores, a formação se destaca por integrar subsídios teóricos, metodológi-



**“A proposta da Biodanza nos torna pessoas mais sensíveis e conscientes de nossa força. O grupo se torna um núcleo de expansão afetiva onde resgatamos uma autovalorização a partir de valores de cuidado com a vida.”**

cos e vivenciais que levam ao conhecimento construído a partir da experiência vivida. Por outro lado, oferece novas percepções e metodologias de vanguarda a terapeutas que fazem processos e vivências de superação de traumas e bloqueios emocionais. Ainda pode beneficiar pessoas que queiram simples e sabiamente melhorar seu ambiente relacional, com o foco voltado para cooperação, solidariedade e saúde emocional.

- **Qual formato de ensino deste processo? Ela é composta por módulos?**

A formação é dividida em módulos de 15 horas, que ocorrem em um final de semana por mês. Cada módulo tem uma temática específica dentro das bases teóricas da Biodanza, envolvendo conhecimentos na área da filosofia, biologia, ecologia, neurociências, psicologia do desenvolvimento, psicologia dos grupos, semântica musical, percepção do movimento, percepção do espaço e do tempo... É possível ver todo conteúdo do curso no nosso site [www.biodanza.com.br](http://www.biodanza.com.br). São 28 temas, desenvolvidos um a cada módulo, mais um fi-

nal de semana com seminários preparados pelos formandos e ainda três encontros chamados “Projeto Minotauro”, que tem o propósito de superar os medos de origem emocional e traumática que possam impedir os formandos de expressar integralmente a própria identidade. Após concluir os módulos, o educando está pronto para realizar aulas supervisionadas e, por fim, elaborar monografia de graduação.

- **E os professores que ministram esses módulos, são de onde?**

Contamos com uma série de facilitadores de larga experiência, vindos de vários países da América Latina e Europa. São profissionais formados diretamente com Rolando Toro, o criador da Biodanza, que colaboram de forma permanente com a Escola.

- **Ouvi dizer que o investimento na formação tem uma característica diferenciada, que teria um formato “cooperativo”. Como funciona isso na prática?**

Este aspecto é muito interessante. A escola não tem objetivo de lucro. Desta forma o grupo de alunos inscrito divide consorciadamente as despesas da formação. A cada encontro existe uma prestação de contas, deixando o processo transparente. Por isso a formação tem um preço de custo e quanto mais pessoas estão inscritas, mais econômica ela se torna.

Encontramos neste tipo de organização uma forma prática e vivencial de compreender os benefícios da organização solidária em grupos.

- **Então a escola não visa o lucro? Este é um modelo diferente de escola, não é mesmo? Que me parece mais pro-**

## FIZ E RECOMENDO!

“Foram três anos vividos intensamente e que jamais serão esquecidos, pois foram anos de conquistas e resgate de minha identidade e de convívio com pessoas no grupo, que muitas vezes eram reflexos de mim mesma. Nesses anos de escola me perdi e me encontrei, mas o mais importante e transformador de tudo é que em muitos momentos na formação e na minha vida eu descobri que posso ser eu mesma! Recomendando a formação para pessoas que estão dispostas a desenvolver uma percepção mais profunda sobre si mesmas pois acredito que Biodanza é um Sistema poderoso que ilumina os aspectos relacionais, que considero dos mais fundamentais ao ser humano. Esses aspectos relacionais englobam não só a relação comigo mesmo, mas também com o outro e com o meio em que vivo.”

**Recomendo a formação para pessoas que estão dispostas a desenvolver uma percepção mais profunda sobre si mesmas, pois acredito que Biodanza é um Sistema poderoso que ilumina os aspectos relacionais, que considero dos mais fundamentais ao ser humano.**

Biodanza é um Sistema Educacional que coloca a vida como foco central e busca fazer com que essa vida seja mais saudável.

**CRISTIANE PEDROSO - Pedagoga**

“A Biodanza me proporcionou uma mudança estrutural, ou seja, na base da minha existência, na minha concepção de vida. Não sou mais praticante, mas garanto que a Biodanza faz parte do meu cotidiano, pois eu “danço a vida”, consigo perceber e valorizar cotidianamente o milagre da existência. Sou grata a essa felicidade tão fácil que me é destinada. Recomendando a escola a muitas pessoas, pois é um processo de autoconhecimento e, conhecer-se é ser verdadeiramente livre!”

**FATIMARLEI LUNARDELI - Jornalista**



**“A Escola mudou completamente a minha vida! Mudei a maneira de olhar a vida, aprendi a valorizá-la, melhorei a minha saúde física, emocional, fiz vínculos maravilhosos, aprendendo a viver em comunidade. É um processo muito transformador!”**

**cupado com a formação das pessoas do que com o ganho, propriamente dito. Nada contra os ganhos, mas me parece uma atitude diferente do que costumamos ver.**

Sim! É justamente esta a experiência. Reconhecer que o valor, a riqueza está nas relações que estão se construindo, no conhecimento que está sendo trocado e disseminado. A escola passa a ser de todos e não apenas de quem a administra. Todos aprendem os benefícios de se responsabilizar por uma construção coletiva. A escola enquanto organização torna-se viva. Os educandos crescem, os facilitadores crescem, por que juntos constroem a escola. É um aprendizado sobre os benefícios da

construção coletiva.

A Biodanza nos ajuda a perceber e a vivenciar a vida de forma abundante, ajudando-nos a sair da dimensão de medo e escassez em que grande parte das pessoas se encontra. Desta forma optamos por uma organização financeira que possibilite esta aprendizagem e que seja coerente com nossos propósitos.

• **Qualquer pessoa pode ingressar na escola? Existe algum pré-requisito? (alguma entrevista?)**

Sim, existem alguns pré-requisitos para ingressar na escola. O candidato ao ingresso deve ter formação superior (incompleta). Este item é essencial para que haja compreensão do conteúdo teórico. Depois é impor-

tante ter no mínimo 80 horas de experiência vivencial de Biodanza, ou seja, em grupos ou cursos de Biodanza não voltados para formação profissional. Assim a pessoa entra na formação com um conhecimento vivencial do que é Biodanza.

Para ingressar na escola é feita uma entrevista individual, que se realiza com a diretora da escola, para um conhecimento prévio. Nesta ocasião se explica em detalhes o funcionamento da escola e se esclarece todas as dúvidas.

• **Essa entrevista também pode ser feita para as pessoas que tem interesse, mas antes querem conhecer mais a proposta e tirar algumas dúvidas?**

Sim, claro! Estamos disponíveis para

conversar com todos que se sintam nessa sintonia. Para as pessoas que não conhecem a Biodanza, existem vários grupos semanais onde ela pode ter o primeiro contato, sem o compromisso de uma formação profissional. Com base nesta primeira experiência pode optar de forma mais consciente pelo ingresso na formação.

• **Quando inicia a próxima turma? Até quando vão as inscrições?**

Iniciamos uma nova turma com o módulo sobre Modelo Teórico de Biodanza nos dias 19 e 20 de setembro de 2009. As inscrições podem ser feitas até 10 de setembro, viabilizando as entrevistas de ingresso.

## FIZ E RECOMENDO!

“A Escola mudou completamente a minha vida! Mudei a maneira de olhar a vida, aprendi a valorizá-la, melhorei a minha saúde física, emocional, fiz vínculos maravilhosos, aprendendo a viver em comunidade. Não pretendia ser facilitadora, mas no momento que comecei a facilitar a minha vida percebi que facilitava também a vida das pessoas que me rodeavam, e ter feito trabalhos sociais dentro da Escola foi uma das coisas mais transformadoras para mim. Eu indico a escola a muitas pessoas! É um processo maravilhoso de aprofundamento, de autoconhecimento e com mestres de muita qualidade. É um processo muito transformador!

**ANA LUIZA TOLENTINO - Funcionária Pública**

“Entrar para Escola de formação foi um presente que pude dar a mim mesma! Foram mo-

**A Biodanza me proporcionou uma mudança estrutural, ou seja, na base da minha existência, na minha concepção de vida.(...) Recomendo a escola a muitas pessoas, pois é um processo de autoconhecimento e, conhecer-se é ser verdadeiramente livre!**

mentos em que pude me perceber de forma mais profunda, conhecer aspectos de mim até então desconhecidos.

A participação na escola foi fundamental em meu processo de desenvolvimento pessoal. A biodanza entrou em minha vida no momento certo! Ingressei na escola em 2004. Estava na época saindo de uma depressão e síndrome de pânico. Entrei na escola, sem uma motivação específica, gostava de biodanza e fui pra ver. Após os três anos de formação estava muito mais fortalecida e integrada e iniciei a facilitar grupos. Hoje, concluída a formação percebo que retomei minha vida, voltei à ativa, me integrei novamente à sociedade, me tornei novamente um ser carinhoso e confiante, fiz muitos amigos que mesmo após a escola continuo cultivando. Reforcei muito minha identidade, minha

# CURSO DE FORMAÇÃO EM BIODANZA!

Início: 19 e 20/SET

Inscrições: Até 10/SET

Contato: (51) 3026.8979

[www.biodanza.com.br](http://www.biodanza.com.br)

## Destinado

Para pessoas que querem se dedicar profissionalmente a Biodanza, mas também às pessoas que querem viver um potente processo de autoconhecimento, e que buscam saúde para suas vidas e suas relações. Além de habilitar profissionais a trabalhar com Biodanza, esta formação traz inúmeros benefícios para pro-

fissionais que se dedicam a outras áreas e que buscam um diferencial na sua forma de compreensão e de atuação. A formação em Biodanza é muito significativa para todas as pessoas vinculadas a processos grupais que envolvam organização, integração e motivação de equipes e times de colaboradores.

## Mas afinal, o que é Biodanza?

### COMO SURTIU

Biodanza é um sistema transdisciplinar, criado pelo psicólogo, antropólogo e sociólogo Rolando Toro, no Chile, nos anos 60. Toro, um estudioso de antropologia da dança, observou que as culturas de todas as partes do mundo, em todas as épocas, utilizaram danças em seus rituais e que a dança tem a capacidade de alterar o estado de consciência do dançarino. Quando uma pessoa dança, em ressonância total com a música, se torna a própria música, transportando-se diretamente ao aqui e agora de cada nota. A música produz um estado emocional em quem dança.

### A PERCEPÇÃO

Rolando então se deu conta de que a dança poderia produzir alterações profundas em estados de ânimo, e na relação das pessoas com a auto-estima e auto-imagem. Aprofundando suas pesquisas, ele percebe também que existem muitas danças que são feitas em in-

teração com demais pessoas e com o ambiente. Por exemplo, quando duas pessoas dançam juntas estabelecem uma relação de ressonância com a música e também entre elas. Quando um xamã dança para o fogo estabelece uma relação de ressonância com o fogo.

Conforme vai observando as possibilidades da dança Rolando percebe que esta, enquanto expressão de uma emoção, provocada pela música, produz uma integração entre o que se sente e o gesto, o que ele chamou de integração afetivo motora. Esta se tornou uma das chaves da sua metodologia em Biodanza.

### INTEGRANDO O SER

A proposta é de uma integração entre a emoção e a expressão fisionômica e gestual do que a pessoa esta sentindo. Por uma série de fatores culturais formamos couraças musculares que nos impedem de externar o que sentimos através de gestos, movimentos e expressões faciais. Rolando

descobre que a dança, com a música apropriada e o movimento apropriado, é capaz de dissolver gradualmente estas couraças, permitindo a expressão mais livre e natural das emoções.

Rolando observou também, que pessoas que dançam em pequenos grupos ou em pares, estabelecem uma relação sincrônica através do movimento estimulado pela música. Ele percebe que a expressão destas emoções se dá em ressonância com os demais, em um pulsar onde o movimento de uma pessoa gera uma resposta, que vai retroalimentar uma seqüência de respostas que dura toda a dança. Assim, para que isto aconteça, existe uma comunicação não somente gestual, mas uma alteração de tônus muscular e de ritmo que possibilita esta comunicação não verbal. Num nível neurofisiológico a dança provoca a formação de complexas redes sinápticas.

Rolando então cria uma serie de danças que vão ter por objetivo estimular o



**ROLANDO TORO,**  
Psicólogo,  
Antropólogo  
e sociólogo  
criador da  
Biodanza.

equilíbrio do estado de ânimo, a capacidade de comunicação, aumento de auto-estima, tudo isto através do resgate do prazer de dançar.

O facilitador de Biodanza é formado para saber qual música, qual dança e em qual seqüência vai ajudar os participantes a melhorar a qualidade das relações que estabelece consigo, com o outro e com o ambiente. Para isso conhece as implicações neurofisiológicas e emocionais de cada proposta que faz.

## Conheça os Benefícios da Biodanza



As pessoas que praticam Biodanza beneficiam-se em uma infinidade de aspectos. Os principais listamos abaixo:

- estabilização do estado de humor;
- desenvolvimento da capacidade criativa e de interação com o meio;
- aumento da capacidade de estar em sintonia com as demais pessoas, na busca de um propósito em comum;
- maior eficácia na regulação do estresse, expandindo a capacidade de desfrutar do aqui e agora;
- liberação da ansiedade sobre o futuro, dissipando a depressão das amarras ao passado.

## FIZ E RECOMENDO!

*autoimagem, autoestima, agora me sentindo verdadeira e feliz! Recomendo biodanza para muitas pessoas, principalmente no que diz respeito à escola de formação. Considero especialmente estimulante o fato de ser uma escola itinerante, o que gera uma situação muito especial de integração do grupo, desenvolvendo laços afetivos e alegria de estar juntos!*

**VIRGINIA AMARAL**  
Artesã e promotora de eventos

*“A experiência vivenciada nesta Escola, com seu profissionalismo, sua busca pela excelência na forma de atuação, primando pelos ótimos profissionais e pelas propostas inovadoras, permearam um período importante de minha vida! Possibilitou-me aceitar a ousadia de ser o melhor que posso dia a dia, de olhar-me de frente. Agra-*

*Agradeço a oportunidade de compartilhar esta experiência que foi o divisor de águas na minha vida e que hoje está incorporada na forma com que vivo meu cotidiano.*

*deço a oportunidade de compartilhar esta experiência que foi o divisor de águas na minha vida e que hoje está incorporada na forma com que vivo meu cotidiano.*

**ROSAURA COUTO – Bancária**

*“A repercussão da Escola de Formação em minha vida foi de um aumento muito grande de autoconfiança e auto-estima, equilíbrio orgânico, emocional, afetivo, cura de dificuldades emocionais e afetivas que geravam depressão e angústia. Um auto-conhecimento que possibilitou aprender a lidar com problemas e dificuldades com fluidez e fé em mim e nas minhas possibilidades. Recomendo a formação para todas as pessoas que desejam se dedicar a trabalhar nesta perspectiva.*

**MARIA DAS GRAÇAS DALLA VECCHIA**  
Psicóloga e Psicopedagoga