



Sistema  
Rolando Toro

*Musica,  
movimento,  
comunicazione  
espressiva  
per lo sviluppo  
armonico  
della persona.*

# La Biodanza®

**Il metodo esperienziale  
del prof. Rolando Toro  
sugli effetti congiunti  
della musica, del movimento  
e delle emozioni.**

**Per il benessere  
e la qualità della vita.**

A CURA DI ASSOCIAZIONE BIODANZA ITALIA

# Biodanza®

## Che cos'è

La Biodanza è un sistema di integrazione umana, di rinnovamento organico, di rieducazione affettiva e di riapprendimento delle funzioni originarie della vita. La sua metodologia consiste nell'indurre esperienze integranti attraverso la musica, il canto, il movimento e situazioni di incontro di gruppo.

### L'integrazione umana

In Biodanza il processo di integrazione si attua mediante la stimolazione della funzione primordiale di connessione con la vita, che consente a ciascun individuo di integrarsi a sé, al simile e all'universo.

 L'integrazione a sé consiste nel riscattare la propria unità psicofisica

 L'integrazione al simile consiste nel restaurare il vincolo originario con la specie come totalità biologica

 L'integrazione all'universo consiste nel riscattare il legame primordiale che unisce l'uomo alla natura e nel riconoscersi parte di una totalità maggiore, il cosmo

### Il rinnovamento organico

Avviene in Biodanza come effetto della stimolazione dell'omeostasi, o equilibrio interno, e della riduzione dei fattori di stress.

### La rieducazione affettiva

La Biodanza si propone come scopo essenziale di stimolare l'affettività nell'essere umano, mediante la sua applicazione nell'ambito dell'educazione fin dai primi anni di vita.

### Il riapprendimento delle funzioni originarie della vita

Esso consiste nella sensibilizzazione alle risposte naturali che scaturiscono spontaneamente in ogni individuo. La proposta di Biodanza è quella di guardare le manifestazioni naturali da una prospettiva poetica di esaltazione della vita e della grazia naturale da esse derivata.

Lo sviluppo delle potenzialità genetiche umane in un contesto di gruppo affettivamente integrato stimola il coraggio e la gioia di vivere.

### Il termine 'Biodanza'

Fu creato per designare una disciplina dalle caratteristiche inedite. Occorreva ristabilire il concetto originale di danza nella sua più vasta accezione: come movimento di vita non assimilato né al balletto né ad altre forme di danze strutturate. Il prefisso 'bio' deriva dal greco bios, 'vita'. Il senso primordiale della parola 'danza' è 'movimento naturale', connesso all'emozione e pieno di significati. La metafora è quindi: 'Biodanza, la danza della vita'.



# Biodanza®

## Le origini e il suo creatore

La Biodanza è nata nel 1965 a partire dalla ricerca e dall'esperienza personale di Rolando Toro Araneda, psicologo e antropologo cileno.

Dalle sue parole: "La Biodanza all'inizio è comparsa con discrezione nella mia vita. Poi lentamente ha preso forza, risvegliando l'interesse delle persone, suscitando cambiamenti sorprendenti in alcuni dei partecipanti, e soprattutto creando un sentimento di rinascita e speranza nella vita.

*Molte forze si sono manifestate dentro di me per condurmi finalmente all'ideazione di questo insieme di arte, scienza e amore. Sentivo la possibilità del contatto puro con la realtà viva, attraverso il movimento, i gesti e l'espressione dei sentimenti.*

*La musica era il linguaggio universale, l'unico che tutti potevano comprendere nella Torre di Babele del mondo; la danza era la forma ideale per integrare corpo e anima, e poteva comunicare a tutti i partecipanti felicità, tenerezza e forza.*

*Fu da questo insieme di esperienze e sensazioni che sorse il desiderio di formare piccoli gruppi per danzare, cantare e incontrarsi con la musica."*

Rolando Toro



Nel 1982 Rolando Toro fonda la prima Scuola di Biodanza del mondo, a Fortaleza (Brasile). In seguito si creano altre Scuole e il Movimento Mondiale di Biodanza si espande nel mondo.

Nel 1989 si reca in Italia per realizzare un capillare programma di diffusione del suo sistema. Ha vissuto in Italia per otto anni durante i quali ha portato e sviluppato la Biodanza in tutti gli Stati europei.

Nel 1998 rientra in Cile, suo paese natale. Attualmente Rolando Toro è Direttore e Presidente della International Biocentric Foundation (IBF), ente proprietario del marchio "Biodanza Sistema Rolando Toro", e di tutto il patrimonio metodologico di Biodanza.

## I fondamenti teorici

### Dalle scienze umane alle leggi universali dei sistemi viventi

Il Sistema Biodanza creato da Rolando Toro, trova le sue fondamenta nelle scienze che riguardano la vita, in particolare nella **biologia**, nella **fisiologia**, nelle **neuroscienze** e nelle **leggi universali** che conservano i sistemi viventi e che rendono possibile la loro evoluzione.

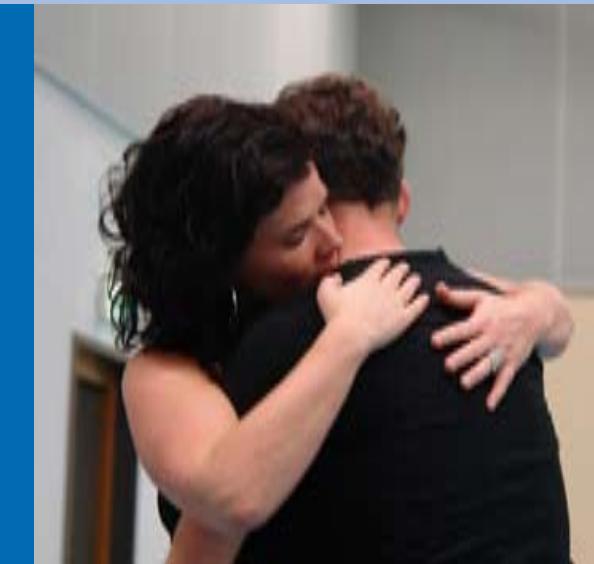
In particolare i progressi sperimentati nelle neuroscienze hanno un grande valore per i sistemi di sviluppo umano e confermano la metodologia di Biodanza.

Molti studi hanno dimostrato infatti che la stimolazione ambientale induce risposte di plasticità nel cervello adulto. Gli scienziati propongono il concetto di "ambiente arricchito". In Biodanza usiamo il concetto di "**eco-fattori positivi**" come categorie specifiche per arricchire l'ambiente in aspetti definiti tali come autoregolazione, piacere, innovazione, legame amorevole ed espansione della coscienza.

Gli studi di fisiologia umana hanno inoltre da tempo stabilito che la regione centrale e più antica del cervello detta limbico-ipotalamica è sede delle emozioni e del tono vitale. Tale regione è inibita, controllata e modulata dalla regione periferica del cervello detta corteccia.

Le ricerche più attuali sulle funzioni del cervello indicano una differenza di attività tra i due emisferi cerebrali: **il sinistro** è la sede del linguaggio, del pensiero analitico e le funzioni razionali e cognitive, mentre che **il destro** è specializzato nelle funzioni integranti, non verbali, tattili e si attiva maggiormente in attività come ascoltare la musica e danzare.

[www.biodanzaitalia.it](http://www.biodanzaitalia.it)



# Una metodologia innovativa

## Musica, movimento, vivencia

La Biodanza stimola **prevalentemente l'emisfero destro**, in modo da compensare lo squilibrio provocato da una cultura che predilige le funzioni razionali e analitiche a scapito di quelle inconsce. La Biodanza ha un grande effetto riequilibrante tra queste due funzioni del nostro cervello stimolando l'ascolto e l'espressione adeguata delle emozioni, promuovendo il rapporto in feedback con l'ambiente circostante e facilitando in questo modo l'integrazione armonica tra il sentire, il pensare e l'agire."

Gli studi di psicologia di S. Freud e C.G. Jung hanno descritto come l'inconscio personale e l'inconscio collettivo influenzano il comportamento umano. Rolando Toro, propone il nuovo concetto di **inconscio vitale**, che si esprime nell'umore endogeno, nel benessere cenestesico e nello stato generale di salute.

Gli studi di **filosofia e di psicologia** sull'identità di Heidegger, Piaget, Merleau-Ponty, Pichon-Riviere e Buber, propongono l'immagine dell'uomo come essere relazionale e danno fondamento al lavoro in gruppo, alla collaborazione e ai rapporti affettivi.

Approfondite **ricerche sulla musica** rivelano il legame tra percezione musicale e percezione di sé. La musica utilizzata in Biodanza è selezionata seguendo rigorosi criteri al fine di elevare l'umore endogeno e quindi a migliorare lo stato generale di salute.

**Gli studi sul movimento umano**, mettono in relazione la motricità con la affettività. Per questo gli esercizi di Biodanza sono ispirati ai movimenti naturali dell'essere umano e a determinati gesti archetipici 'eterni'.

La metodologia della Biodanza si articola sull'integrazione tra musica, movimento e vivencia. Questi tre elementi formano una Gestalt in senso stretto, cioè un '**insieme organizzato**' le cui componenti sono inseparabili, poiché la funzionalità dell'insieme richiede la partecipazione simultanea di ciascuna di esse.

La coerenza delle relazioni tra musica, movimento ed esperienza-vivencia assicura l'efficacia del metodo.

La **musica** è un linguaggio universale e in Biodanza ha la funzione essenziale di evocare vivencia. Le musiche utilizzate passano attraverso uno studio dei loro contenuti emozionali, prima di essere incorporate al Sistema Biodanza, finalizzato alla valutazione degli effetti organici che promuovono e del tipo di vivencia che evocano.

I **movimenti** naturali dell'essere umano (camminare, saltare, stiracchiarsi...), i gesti connessi ai cosiddetti 'riti sociativi' (dare la mano, abbracciare, cullare, accarezzare...) e i gesti archetipici costituiscono i modelli naturali su cui vengono impostati gli esercizi di Biodanza.

Tali gesti e movimenti, se realizzati con una musica che intensifichi la cenesthesia stimolata dalle categorie motorie in atto, divengono danze all'interno della concezione originaria della danza come movimento di vita.

La **vivencia** è l'esperienza vissuta con grande intensità da un individuo nel momento presente, che coinvolge la cenesthesia, le funzioni viscerali ed emozionali.



# Come si pratica

## Esercizi e gruppi esperienziali

Gli esercizi di Biodanza sono accuratamente strutturati in relazione al 'modello teorico', e i loro effetti sono previsti e sempre sotto controllo.

Ci sono diversi tipi di esercizi:

- Individuali, in coppia, in piccoli gruppi e che coinvolgono tutto il gruppo
- Di integrazione di sensibilizzazione e di espressione dei potenziali genetici
- Che hanno un simbolismo archetipico

La maggior parte degli esercizi si esegue con la musica; in alcuni di essi, invece, ci si esprime mediante il canto o il silenzio.

Le sequenze degli esercizi seguono regole che hanno obiettivi precisi, per esempio, l'aumento della resistenza allo stress e la stimolazione delle funzioni neurovegetative.

La Biodanza **non è praticabile individualmente**; essa risulta efficace all'interno di un gruppo affettivamente integrato, il quale offre possibilità diversificate di comunicazione e funge da 'contenitore protettivo' per ciascuno dei partecipanti durante la realizzazione delle proposte.

La Biodanza **non propone un modello di comportamento**: ogni individuo che entra in contatto con se stesso in un processo di integrazione offre il proprio modello genetico di risposte vitali.

Il Sistema Biodanza è **aperto alla comunità**: la nozione di 'sistema aperto' implica forme di legami con il mondo esterno che si caratterizzano per la tolleranza nei confronti della diversità, include dunque l'umanità come tale, senza discriminazioni di razza, sesso, età, stato di salute, cultura o disponibilità di mezzi economici.

# Le aree di applicazione

Attraverso l'utilizzo di schemi metodologici differenziati la Biodanza può essere applicata a tre tipi di gruppi umani con proprie peculiarità.

- **1. Gruppi specifici con caratteristiche simili**  
Bambini, adolescenti, adulti e anziani; gestanti (a gestanti e bambini si applicano degli schemi metodologici finalizzati essenzialmente alla profilassi); gruppi di coppie; gruppi familiari
- **2. Gruppi eterogenei**  
Adulti con problemi come insicurezza, mancanza affettiva, difficoltà a stabilire legami profondi, stress, mancanza di impeto vitale, sintomi psicosomatici
- **3. Gruppi professionali**  
Insegnanti, colleghi in aziende, operatori socio-sanitari



# Biodanza® nelle Istituzioni

## **Biodanza nelle istituzioni sanitarie**

## **Biodanza nelle istituzioni psico-sociali**

## **Biodanza nelle istituzioni socio-educative (ospedali, cliniche, Residenze Sanitario-Assistenziali per anziani)**

In questi ambiti, la Biodanza si propone come un sistema di riabilitazione esistenziale complementare ai trattamenti terapeutici convenzionali.

Il trattamento con Biodanza consiste essenzialmente in esercizio fisico moderato in un contesto di gruppo affettivamente integrato.

### **Gli scopi della Biodanza in ambito sanitario istituzionale sono:**

- Introdurre un processo d'integrazione a se stessi, al simile e alla natura
- Facilitare lo sviluppo di comunicazione affettiva
- Integrare la motricità
- Integrare la motricità con l'affettività
- Ripristinare la funzione di legame affettivo
- Esprimere l'identità attraverso la voce e il movimento
- Favorire l'equilibrio intraorganico ed elevare l'umore endogeno

### **Gli effetti riscontrati in seguito alle esperienze sono:**

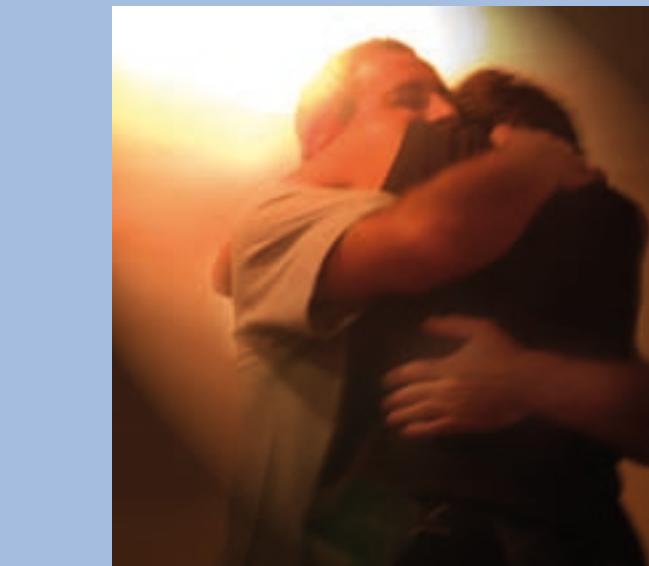
- Ripristino della capacità di muoversi con ritmo, fluidità e armonia
- Ripristino della capacità di muoversi con motivazione interiore, cioè con intenzionalità
- Ripristino della motivazione a cambiare
- Elevazione dell'umore endogeno, la Biodanza attua come fattore antidepressivo
- Miglioramento della capacità di comunicare e dell'espressività

- Ripristino dell'affettività
- Aumento del giudizio di realtà e del desiderio di stare meglio
- Socializzazione
- Creatività e rinnovamento esistenziale
- Ripristino della funzione sessuale
- Ripristino della funzione trascendente

Biodanza è stata applicata con successo a individui affetti da disturbi e malattie psicosomatiche; a individui diversamente abili sensoriali (ipoacusici, non vedenti) e mentali (sindrome di Down); a individui affetti da disturbi gastroalimentari, alimentari, da diabete, da osteoporosi, da ipertensione arteriosa sistemica, da cardiopatie, da sindrome di Parkinson, da neoplasie, da AIDS, da tossicodipendenza.

I progetti di Biodanza in ambito sanitario possono essere di durata variabile. Quelli di breve durata, fino a 5 sessioni, vanno considerati introduttivi. Quelli di lungo termine offrono l'occasione per incorporare i benefici di riabilitazione esistenziale. Perciò si suggerisce di favorire l'applicazione di Biodanza nel lungo periodo (minimo: 1 anno).

Gli insegnanti di Biodanza che applicano questo sistema in ambito sanitario, hanno le competenze specifiche in questo ambito e inoltre hanno ottenuto l'abilitazione corrispondente partecipando al Corso di Specializzazione in Biodanza Clinica, organizzato dall'International Biocentric Foundation.



# Biodanza® nelle Istituzioni scolastiche

L'applicazione del Sistema Biodanza nelle Istituzioni educative ha lo scopo di *migliorare la qualità della vita all'interno del sistema scolastico* attraverso una **metodologia esperienziale** che favorisce l'integrazione e lo sviluppo dei potenziali sani di ciascuno, con particolare riferimento all'espressione affettiva, creativa e alla comunicazione interpersonale.

L'obiettivo dell'Educazione Biocentrica nelle istituzioni educative è quello di integrare l'apprendimento e la conoscenza cognitiva con i linguaggi del corpo e dell'emozione, al fine di facilitare uno sviluppo globale ed armonico del bambino e dell'adolescente.

Questa metodologia favorisce profondamente i **processi di apprendimento**, di comunicazione e di consapevolezza di sé nei bambini e negli adolescenti.

Ai bambini si applicano degli schemi metodologici finalizzati essenzialmente alla profilassi mentre agli adolescenti si applicano schemi metodologici finalizzati alla rieducazione affettiva.

*L'azione educativa della Biodanza nei confronti dei bambini e degli adolescenti ha come obiettivo quello di risvegliare in loro gli istinti più salutari verso la vita dando ad essi la possibilità di esprimersi e di orientarsi in modo autentico e sano...,*

*Un'Educazione Biocentrica è una rieducazione del vivere, dove l'educando apprende, non solo attraverso il cognitivo, ma anche attraverso la percezione, la sensorialità, l'intuizione, l'espressione di sé in relazione all'altro...*

*Quanto più piacevoli sono le situazioni vissute, maggiormente si rinforzano i processi d'apprendimento*

Rolando Toro

# Educazione Biocentrica Obiettivi

- Integrazione e sviluppo dei potenziali genetici attraverso l'espressione delle emozioni in un contesto di ascolto non giudicante
- Trasformazione in espressione creativa di tutte le emozioni che creano conflitto, disagio e paure (es. l'aggressività, la frustrazione, etc.)
- Sviluppo della connessione con sé stessi, con gli altri e con la natura-contesto
- Sviluppo della Vitalità, della Creatività e dell'Affettività
- Integrazione ritmico-motoria ed affettivo-motoria individuale e di gruppo
- Sviluppo della capacità di comunicare in modo sano all'interno del gruppo
- Autoregolazione tra azione e riposo
- Aumento dell'autostima personale
- Accettazione della *diversità* (di genere, interculturale, disabilità etc.) come ricchezza
- Percezione della *unicità di ciascuno* come valore assoluto.
- Laboratori per studenti universitari (Facoltà Scienza della Formazione)



# Educazione Biocentrica

## Metodologia

Il **gioco** e la **comunicazione affettiva** sono gli elementi fondamentali per favorire i movimenti spontanei e l'integrazione ritmico-affettivo-motoria individuale e collettiva.

- Esercizi e giochi integratori con musica, movimento, incontro e relazione.
- Esercizi ritmici e melodici
- Esercizi di espressione e di rinforzo della sicurezza in se stesso
- Giochi e danze d'espressione creativa,
- Espressione creativa attraverso la pittura, la voce, il disegno, l'argilla ed il racconto,
- Esercizi e giochi di integrazione sensitivo-motoria, di fluidità, di armonizzazione e di contatto sensibile (affettivo)
- Esercizi di comunicazione verbale e gestuale integrati all'emozione



## Percorsi

Sono previsti diversi percorsi a seconda delle necessità del gruppo, delle necessità interdisciplinari e del tipo di obiettivo che si vuole raggiungere.

### Corsi specifici per bambini e adolescenti

- Nido 0-3
- Scuola dell' infanzia 3-6
- Scuola primaria 6-10
- Scuola secondaria 1° grado 10-14
- Scuola secondaria 2° grado 14-19

### Corsi di aggiornamento per insegnanti ed operatori

#### OBIETTIVI FORMATIVI

- Benessere personale integrazione affettivo-motoria della persona
- Comunicazione interpersonale e ottimizzazione delle relazioni umane
- Lavoro di gruppo
- Rinforzo dell'autostima
- Sviluppo delle potenzialità individuali e loro integrazione

*\*Un insegnante o un operatore più integrati e più consapevoli delle proprie salutari potenzialità, riusciano a comunicare con maggiore facilità con i colleghi e con l'utenza (alunni, famiglia degli stessi) creando le condizioni per un miglioramento globale della qualità del sistema scolastico.*

### Laboratori con genitori, bambini ed insegnanti

Speciali momenti di incontro e di partecipazione all'esperienza di tutti i soggetti coinvolti nel percorso di crescita e di apprendimento dei bambini.

### Percorsi e incontri specifici con i genitori

Sono previsti incontri periodici con i genitori e verifiche iniziali e finali con questionari, e test sulla comunicazione e sull'autoimmagine; verifiche in itinere attraverso conversazioni personali con i genitori sugli argomenti proposti nelle classi di Biodanza.

# Biodanza® nelle Aziende

L'evoluzione delle strutture organizzative in particolare nel mondo economico-produttivo ha portato a una maggiore sensibilità e impegno sociale per contribuire allo sviluppo sostenibile dell'ambiente e della comunità.

Ciò è strettamente combinato a un coinvolgimento e crescita professionale delle persone che operano in tali organizzazioni affiche si creino dei gruppi creativi, uniti e motivati

Nuovi stili di **leadership** considerano 'la felicità del dipendente' un elemento di misura della 'efficacia' dell'organizzazione stessa, oltre a parametri economico-finanziari.

Tra i fattori critici della leadership moderna hanno rilevanza le capacità di:

- Comunicare
- Lavorare con gli altri
- Risolvere i problemi
- Visione

La proposta di una Educazione Biocentrica nel luogo di lavoro fornisce uno strumento di sviluppo di capacità creative facilitando al contempo integrazione col gruppo di lavoro al fine di sviluppare i potenziali e le capacità di visione, intuizione, e di valutazione delle qualità e del valore aggiunto che il singolo apporta all'organizzazione.

La proposta risulta efficace nel facilitare particolari fasi lavorative come l'integrazione tra diversi gruppi, la creazione di nuovi team, percorsi per sviluppare flessibilità e capacità di l'elaborazione di visioni e soluzioni creative a sfide tecnologiche o organizzative. Inoltre consente lo sviluppo di nuovi stili di leadership improntati al coaching e alla comunicazione e a una visione 'olistica' della relazione addetti/organizzazione/ambiente in cui opera.

Una visione **etica** del lavoro e dell'organizzazione non può prescindere da:

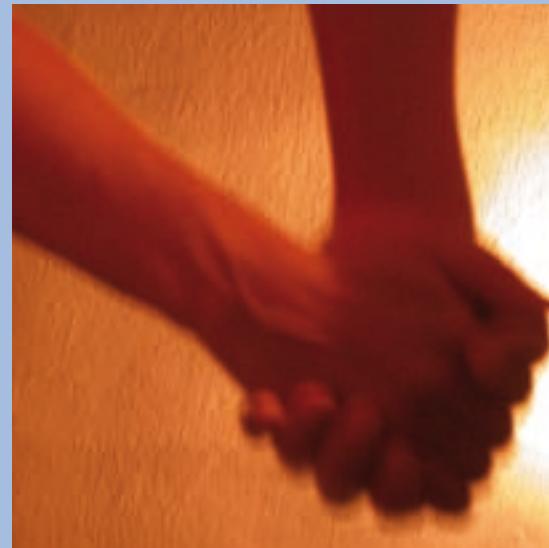
- Rispetto per tutti gli esseri
- Cura responsabile, per ciò che dipende da noi o che ci viene affidato
- Amore per la natura e l'elaborazione di codici etici delle organizzazioni non può prescindere dalla partecipazione a tale visione delle persone che operano nelle stesse.

L'Educazione Biocentrica tramite il metodo Biodanza nelle organizzazioni del lavoro crea condizioni di sviluppo umano connaturati da atteggiamenti etici e socialmente responsabili.

**Gli effetti riscontrati con l'applicazione della Biodanza in ambito aziendale sono:**

- Rinforzo della autostima, del coraggio e sicurezza
- Maggiore resistenza allo stress e superamento della fatica
- Aumento della vitalità e del benessere
- Maggiore facilità decisionale e di realizzazione
- Maggiore capacità di rilassamento muscolare
- Miglioramento dell'umore e aumento dell'entusiasmo
- Liberazione della capacità creativa
- Stimolo della capacità di leadership
- Aumento della capacità di interazione umana (empatia, cooperazione)

I progetti di Educazione Biocentrica nelle organizzazioni vengono co-creati con i fruitori e i clienti sulla base delle specifiche necessità, obiettivi e durata. Gli incontri possono avere una cadenza settimanale o essere concentrati in workshop di una o più giornate.



# Associazione Biodanza® Italia

Fondata nel 2001, l'Associazione Biodanza Italia associa gli insegnanti di Biodanza Sistema Rolando Toro residenti in Italia.

E' una Associazione etico culturale di promozione sociale della persona, senza fini di lucro e si prefigge di valorizzare la professionalità degli insegnanti e di ottenere il riconoscimento della Biodanza come nuova professione.

Il rispetto della deontologia professionale degli insegnanti soci è assicurato da un codice etico che rende noti gli obblighi dell'operatore nella sua attività professionale.

I membri dell'Associazione organizzano iniziative a livello nazionale e regionale al fine di divulgare la Biodanza in ambiti sociali, sanitari, educativi e formativi oltre che in istituzioni pubbliche e nella pratica privata.

L'Associazione finanzia progetti di solidarietà.

Tra i nostri valori:

- Rispetto di ogni forma vivente
- Adesione alla non violenza e non discriminazione per una ricerca ed attuazione della pace, della solidarietà e della giustizia
- Obiettivi e programmi ispirati ai concetti di democrazia e partecipazione pluralista, di apertitudine, di autonomia e di progresso per l'attuazione della vita associativa nello spirito mutualistico e di autogestione

Dal Codice Deontologico:

*Art.15: Nell'esercizio della professione, l'operatore di Biodanza socio rispetta la dignità, il diritto alla riservatezza, all'autodeterminazione, e all'autonomia di coloro che si avvalgono del suo lavoro. Non opera discriminazioni in base a religioni, etnie, nazionalità, estrazione sociale, stato socioeconomico, età, sesso di appartenenza, orientamento sessuale, disabilità.*

*Art.12:Nell'esercizio della professione l'operatore di Biodanza socio crea un ambiente accogliente e sereno nel quale ogni utente si sente accettato qualunque sia il livello di integrazione affettivo-motoria che lo caratterizza.*

*L'operatore socio rispetta i livelli di apprendimento e i tempi di cambiamento di ciascuno e si comporta con equità ,manifestando la stessa disponibilità nei confronti di ognuno ed esprime le sue qualità in modo naturale, senza mistificazioni, in modo che gli utenti possano stabilire con lui un vincolo spontaneo.*

# Insegnanti di Biodanza® in Italia

Per contattare gli Insegnanti autorizzati alla divulgazione del Sistema Biodanza Rolando Toro e visionare le regioni e le località nelle quali essi operano potete consultare il sito:

**[www.biodanzaitalia.it](http://www.biodanzaitalia.it)**

Segreteria dell'Associazione Biodanza Italia:

**334 1547967**

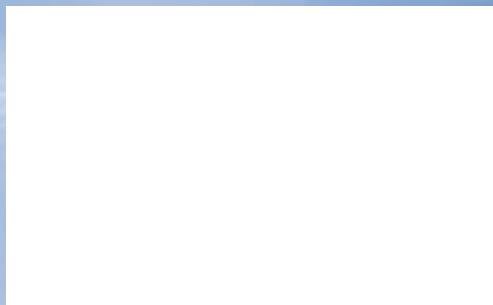
Sul sito si possono trovare le informazioni su tutti i corsi settimanali e i seminari proposti sull'intero territorio nazionale.

**Biodanza è proposta in contesti pubblici e privati.**

In palestre, centri olistici, istituzioni educative, scuole, centri socio-educativi, ospedali, unità riabilitative, comunità terapeutiche, aziende; è rivolta a persone di tutte le età e proposta in incontri settimanali della durata variabile tra i 50' e le 2 ore. Sono previsti seminari di approfondimento della durata di una o due giornate.



Sistema Rolando Toro



[www.biodanzaitalia.it](http://www.biodanzaitalia.it)