

NÄR

Biodanza kan erbjudas till dina medarbetare på samma sätt som yogapass och liknande rörelseaktiviteter.

Antingen vid ett tillfälle, som APT eller kompetensutvecklingsdagar, eller som en serie av sessioner spridda över en längre tid.

Ett pass med biodanza tar två timmar i anspråk lång och man kan schemalägga biodanzapasset när som helst under arbetsdagen.



VÄR

För biodanza behövs ett lite större rum där deltagarna kan röra sig fritt över golvet i dansen. Gymnastiksal, aula eller konferensrum fungerar utmärkt. Men även större klassrum eller samlingsrum där det är möjligt att flytta möbler åt sidan kan gå bra. Lokalen ska vara utrustad med kontaktuttag och wifi för att kunna spela musik

HUR STOR SKA GRUPPEN VARA?

Det finns inga specifika begränsningar, danssessionen anpassas efter gruppens storlek. En grupp som består av sju deltagare kan få en fantastisk upplevelse! Om det blir mellan 10-15 deltagare berikas interaktionsdynamiken. Består gruppen av fler än tjugo personer så funderar vi tillsammans och gör en bra upplägg utifrån grupens och individernas behov och lokalens storlek.



ANPASSAT TEMA

Varje biodanzatillfälle byggs upp kring ett tema och kan ha specifika mål. Exempel på mål kan vara:

- Förstärka förtroendet bland medlemmarna i gruppen.
- Stimulera mod för att fatta integrerande beslut.
- Främja individuell och gruppkreativitet.
- Våga att lämna komfortzoner.
- Att vara i nuet tillsammans med gruppen.

Om det finns specifika utmaningar i din arbetsgrupp som du vill lösa kan vi prata om det och planera, bygga och anpassa sessionen efter era behov.

Biodanza blir också ett perfekt val om du bara vill att dina medarbetare ska koppla elst under arbetsdagen.



FÖRBEREDELSE

Alla deltagare behöver ha på sig kläder som man kan dansa i. Träningskläder, mjukisbyxor eller vad som känns bekvämt och tillåter rörelse.

Tillgång till vatten är viktig. Antingen kran och glas eller att var och en har egen vattenflaska.

PRISER



SESSION

Pris för 1 tillfälle (upp till 15 personer): 4500 kr plus 6% moms.

Pris för 5 tillfällen (upp till 15 personer): 18 500 kr plus 6% moms

ACCESS

Detta pris gäller för Karlstad, Forshaga, Deje och Munkfors kommun. Jag tar mig gärna till andra orter inom Värmland med reseersättning.



TA KONTAKT

Ingen fråga är för dum!

För bokningar eller funderingar
info@biodanzavarmland.se