

# MOU'TE BIODANSA

Un espai per moure's, sentir i expressar-se jugant amb el cos, el ritme i la música!

Mou'te és una activitat de moviment lliure i expressiu, pensada per connectar amb el cos, el ritme i la música d'una manera natural i divertida.

Un espai per moure's, experimentar i expressar-se posant el cos en acció com a forma de comunicació i joc.

A través de la música, anem introduint i descobrint diferents maneres de desplaçar-se, d'ocupar l'espai i de relacionar-se amb els altres. La proposta fomenta el plaer de moure's, potenciant la creativitat i l'expressió personal.



## MOVIMENT

Ens expressem lliurement amb el cos



## RITME I MÚSICA

Descobrim el ritme i ens movem amb alegria



## CONNEXIÓ I CONFIANÇA

Ens sentim bé, ens escoltem i ens respectem



## CREATIVITAT I IMAGINACIÓ

Imaginem, inventem i donem vida a les nostres idees



## BENESTAR I PLAER

Gaudim del moviment i del plaer de jugar

*Moure's és descobrir qui som, com ens sentim i com ens podem expressar*

## CONTINGUTS

- Jos de moviment
- Música variada
- Dinàmiques rítmiques
- Desplaçaments i ocupació de l'espai
- Girs, salts, equilibris
- Propostes de dansa creativa adaptades al grup

## OBJECTIUS

- ★ Prendre consciència del propi cos
- ★ Desenvolupar el sentit del ritme i la coordinació
- ★ Expressar-se lliurement a través del moviment
- ★ Fomentar la creativitat i la imaginació
- ★ Gaudir del moviment i del joc compartit

## COM SON LES SESSIONS?

- AMBIENT ACOLLIDOR I MOTIVADOR
- APRENENTATGE VIVENCIAL I LÚDIC
- RESPECTE PEL RITME DE CADA INFANT
- PROPOSTES ADAPTADES PER EDATS I NIVELL
- CONFIANÇA I SUPERACIÓ

## INFORMACIÓ PRÀCTICA

- **Dia:** Els dilluns
- **Horari:** De 13.45h a 14:45h
- **Grup:** de 1r a 6è
- **Espai:** Gimnàs
- **Preu:** 30€/mensuals
- **Matrícula:** 15€/curs

**NOVA EXTRAESCOLAR  
A LA TEVA ESCOLA!**