

## Educació Biocèntrica i Biodansa

El taller d'Educació Biocèntrica i Biodansa va donar a conèixer aquestes dues propostes i les seves aplicacions pràctiques en contextos comunitaris, per afavorir la participació social i l'enfortiment dels vincles afectius.

En la primera part de la sessió es va fer una breu explicació sobre què és la educació biocèntrica i vam realitzar un cercle de cultura on vam dialogar sobre els valors i les accions que promouen la igualtat i la justícia social. Els participants van destacar la importància de la dimensió afectiva en els processos de transformació social suggerint la necessitat de enfortir els valors que puguin afavorir relacions igualitàries i justes.

En el segon moment de la sessió vam fer la classe de biodansa, expressant els nostres sentiments i emocions a través del moviment. Vam dansar la nostra força, el com anem per la vida (sols i acompanyats), la possibilitat d'ampliar la nostra capacitat de respostes, el joc i la alegria, el cuidat i deixar-se cuidar, la desacceleració, el reconeixement d'un mateix i dels altres, la importància de demostrar afecte, la bellesa de les persones i la força d'un grup per assolir els objectius compartits.

El taller va permetre, en poc temps, establir una connexió profunda entre els participants i de cada un d'ells amb els seus sentiments i visions del món, en un espai reflexiu, vivencial i afectiu, on, a més de conèixer les eines presentades, vam compartir el nostre moviment i les petites accions que fem, cada dia, per afavorir la construcció d'un món més igualitari i just.