

WEEKEND RESIDENZIALE DI **BIODANZA**

LA LIBERTÀ DI ESSERE!

**VIAGGIO NELLE EMOZIONI DELLA BELLEZZA,
DEL PIACERE E
DEL VALORE PERSONALE**



**25-29 luglio 2026
Bajardo (Imperia)**



LE LINGUE NEL MONDO
Via Nuova Erto 70 Ponte nelle Alpi (BL)
0437/99453 info@lelinguenelmondo.it



WEEKEND RESIDENZIALE DI **BIODANZA
PER DOCENTI E CHI DESIDERA
MIGLIORARE LE RELAZIONI**

**Per te un'opportunità di un
incredibile miglioramento delle
relazioni inter-personali, imparerai a
stare meglio, a gestire gruppi complessi...
a scuola e in altri contesti.**

LA BIODANZA È POTENTE!





BE WHO YOU ARE

Ci sono luoghi che non si visitano.

Si abitano.

E ci sono esperienze che non si spiegano.

Si incarnano.

Bajardo è uno di questi luoghi rari

Un micro-villaggio di antiche case in pietra, completamente ristrutturate, immerso nel silenzio e nella bellezza dell'Appennino ligure. Un luogo che invita naturalmente a rallentare, ad ascoltare, a ricordarsi chi si è.

E' da questo contesto magico che è nata l'idea di questa proposta.

Quattro giorni insieme fuori dal tempo per un viaggio interiore che contiene un invito semplice e radicale allo stesso tempo: assapora la libertà di essere ciò che sei!



PER DOCENTI E CHI DESIDERA MIGLIORARE LE RELAZIONI

PERCHÈ LA BIODANZA?

Perchè è una psico-pedagogia esperienziale di gruppo che, attraverso esercizi mirati accompagnati dalla musica, accompagna le persone a ritrovare comunicazione autentica e relazioni umane profonde.

Biodanza non è una danza da imparare, nè una terapia da affrontare, nè una performance da eseguire.

È un'esperienza da vivere per la quale non servono abilità di movimento, esperienza nella danza o alcun tipo di preparazione fisica.

Per fare Biodanza serve solo portare sé stessi.

COSÌ COME SI È.





EMOZIONI RISANANTI

Non tutte le emozioni sono uguali.
Ci sono emozioni che chiudono, irrigidiscono,
impoveriscono.

Poi ci sono le emozioni splendide: quelle che
costruiscono, fanno sbocciare, rafforzano la gioia
interna e l'identità personale.

Saranno proprio queste le emozioni che vivremo
tutti insieme.

Alla fine ... bellezza!

**Troverai spunti per stare meglio con te stesso,
per creare la tua classe armoniosa,
il tuo posto di lavoro sereno,
le tue relazioni piacevoli**



PER DOCENTI E CHI DESIDERA MIGLIORARE LE RELAZIONI

QUATTRO GIORNI DI GIOIA DI GRUPPO

Perché è sempre così speciale vivere una
esperienza residenziale?

Perché si ha finalmente tutto il tempo di:

conoscersi, fare nuove amicizie, godersi la
magnifica natura del luogo, vivere momenti a
zero stress, stare insieme dolcemente, essere
coccolati da un buon cibo, da meravigliosi
aperitivi e da tanti sorrisi...



BAJARDO, UN LUOGO CHE SOSTIENE E AMPLIFICA L'ESPERIENZA

A quasi mille metri sul livello del mare, il Borgo Bajardo è la parte più alta e antica del paese, un tempo luogo sacro per i Druidi.

Il borgo BODYnSOUL rappresenta la visione e la determinazione di un uomo,
Arrigo Speziali, che ha trascorso quasi cinquant'anni restaurando, rinnovando e dando nuova vita al villaggio.

Le Lingue nel Mondo conosce molto bene questo luogo, mecca di molti corsi di formazione e incontri per i docenti.



QUESTA MINIVACANZA EVOLUTIVA È PER TE SE:

- senti il bisogno di ritrovare contatto con la tua anima
- desideri relazioni più vere e nutrienti
 - vuoi liberarti da ciò che non ti rappresenta più
- non hai mai fatto Biodanza ma senti che “potrebbe essere il tuo momento”
 - hai già praticato Biodanza e vuoi andare oltre



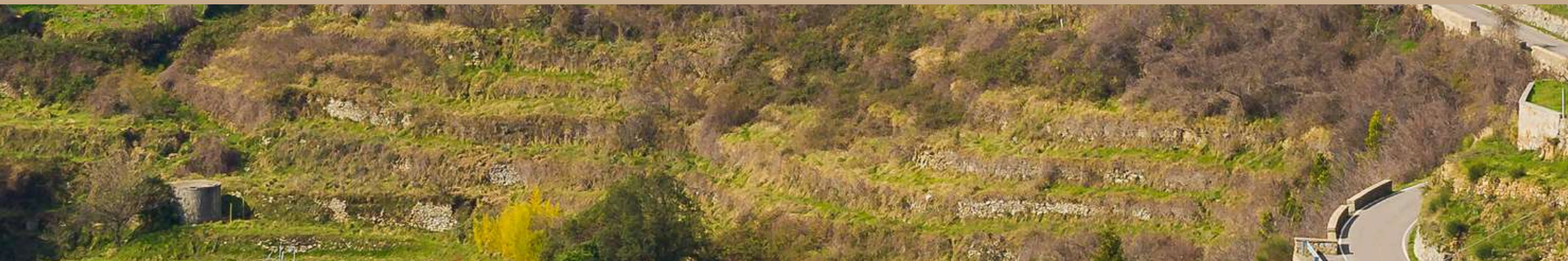


Per chi è il corso?

Per chi si sente appesantito da stress, frustrazioni, tensioni interiori e desidera stare meglio, ritrovando leggerezza, serenità, autenticità e piacere di vivere.
Per chi deve gestire gruppi o classi complesse.

Dove si tiene?

A Bajardo (Imperia), nel borgo BODYnSOUL: un microvillaggio di antiche case in pietra, immerso nella natura e nel silenzio dell'Appennino ligure.





Come si svolge ?

Weekend residenziale di Biodanza: una psico-pedagogia esperienziale di gruppo che, attraverso esercizi semplici accompagnati dalla musica, favorisce contatto, espressione e relazioni umane autentiche.

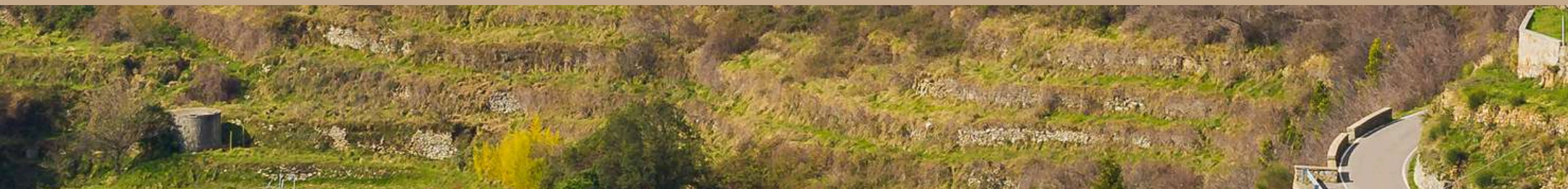
I benefici di questa esperienza

Alleggerire la mente, lasciare andare pesi mentali e tensioni, ritrovare serenità, fiducia, vitalità, piacere nel corpo e

riconnettersi a se stessi e agli altri in modo semplice, naturale e umano. **Sii chi tu sei.**

Ritrova la tua autenticità.

Ritrova la tua serenità.





SABATO 25 luglio

Arrivo a Bajardo nel pomeriggio- accoglienza - sistemazione nelle casette
Cena e serata in allegria - Presentazione del corso e della vacanza

DOMENICA 26 luglio

Colazione nel terrazzo naturale

9.30-12.30: Speech | Il potere della musica per ritrovare presenza, leggerezza, profondità

Sessione di Biodanza: IL MANDALA DELLE RELAZIONI UMANE

13.00 pranzo

14.30-17.30: Speech | I 10 Codici nativi di comunicazione che uniscono le persone

Sessione di Biodanza: IL PIACERE DELLA LIBERTA'

20.00 Cena e serata in allegria

LUNEDÌ 27 luglio

Colazione nel terrazzo naturale

9.30-12.30: Speech | Gli ostacoli interiori che noi stessi mettiamo a noi stessi

Sessione di Biodanza: GLI ATTEGGIAMENTI DELLA FELICITA' - parte prima

13.00 pranzo

14.30 Visita a Bajardo e al museo etnografico (con Arrigo Speciali) e passeggiata

17.00-18.00: GLI ATTEGGIAMENTI DELLA FELICITA' - parte seconda

20.00 Cena e serata in allegria

MARTEDÌ 28 luglio

Colazione nel terrazzo naturale

9.30-12.30: Speech | Il linguaggio tattile

Sessione di Biodanza: COMUNICAZIONE SOTTILE: CONTATTO E CAREZZA

13.00 pranzo

14.30-17.30: IL PIACERE DELLA LIBERTA' RINNOVATA

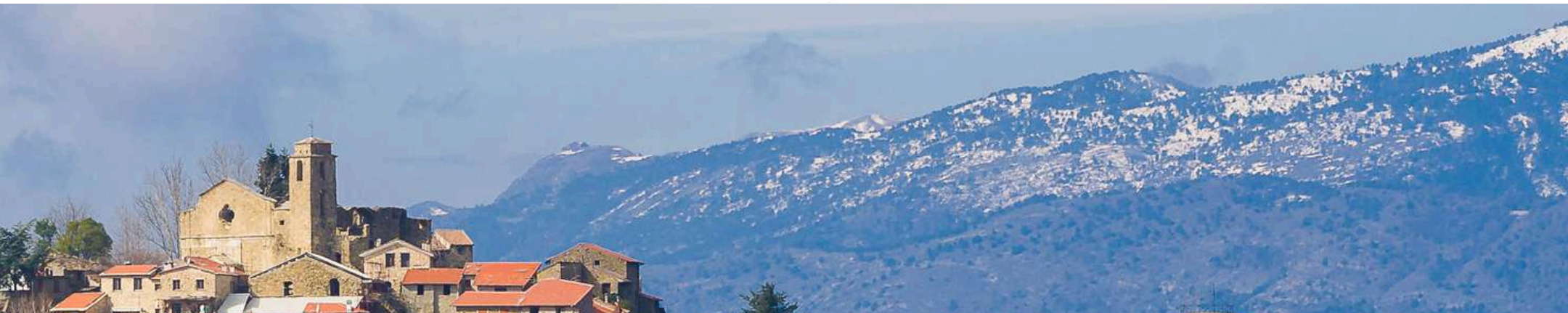
20.00 Cena e serata in allegria

MERCOLEDÌ 29 luglio

Colazione nel terrazzo naturale

Follow-up - Feed-back - Proposte per il futuro - Certificati - Saluti





Il corso verrà confermato con minimo 20 persone e max 30

PER I DOCENTI IL CORSO É EMESSO DA ENTE **ACCREDITATO DAL MIUR, ORA MIM.**
VERRÀ RILASCIATO **ATTESTATO** ED É POSSIBILE UTILIZZARE LA **CARTA DOCENTI**



IL COSTO COMPRENDE:

Il **soggiorno** a Bajardo nelle casette del borgo, ristrutturate rispettando l'ecosistema
Il **full board**, con pasti presso il ristorante del paese e cuoco privato
L'**aperitivo** di accoglienza
Il **Corso di Biodanza** con formatore certificato
La **visita guidata** a Bajardo e al museo etnografico
Tutta l'**assistenza e partecipazione attiva** dello staff Le Lingue nel Mondo
Il gadget: **maglietta** tecnica con frase ispiratrice per ciascuno
La **cartellina** ed il materiale per il corso
L'**attestato accreditato** MIUR, ora MIM
L'**assicurazione** RC e Infortuni
Simpatia e allegria in abbondanza

NON INCLUSO:

Il viaggio per raggiungere Bajardo, a circa 30 km da Sanremo.
É possibile usare il bus di linea.
Le Lingue nel Mondo si **rende disponibile** ad organizzare gli equipaggi con chi metterà a disposizione la propria macchina da Sanremo.

COSTO € 545 + €20 di Quota Associativa





LE CASETTE:

le camere nelle dieci casette a disposizione, tutte in pietra, accoglienti e di grande atmosfera, sono doppie ad uso singolo, doppie matrimoniali oppure singole. All'interno delle casette si possono trovare più camere e più bagni. Prenotazioni fino ad esaurimento dei posti.



VIVI LA TUA VITA!

IL FORMATORE: **Ugo Rizzo**

FORMATOREE - MENTALCOACH
DIRETTORE SCUOLA DI FORMAZIONE DI BIODANZA PUGLIA
CREATORE DEL METODO BIOCOACHING
GIORNALISTA - FACILITATORE RELAZIONALE
DOCENTE SCUOLA FORMAZIONE OPERATORI SANITARI CPSI (SVIZZERA)

MI PRESENTO

Da oltre 30 anni mi occupo di benessere personale e soprattutto di comunicazione empatica applicata alle relazioni umane.

Sono conosciuto come uno dei più qualificati Facilitatori della metodologia relazionale chiamata Biodanza® creata dallo psicologo e antropologo Rolando Toro.

Nel 2006 creo il metodo BioCoaching®, un sistema di apprendimento teorico esperienziale per migliorare gli atteggiamenti mentali e motivazionali.

Dicono di me:

"Nelle esperienze di crescita che Ugo propone è sempre sorprendente la facilità con cui le persone si riaprono a se' stesse ed entrano in nuove e più profonde forme di relazione con gli altri"
Alpha dimensione vita

"Attraverso gli incontri, i corsi e i seminari da lui proposti, centinaia di persone hanno colto nel tempo la possibilità di orientarsi verso nuove potenzialità per vivere più felicemente la propria vita"
Starbene

