

DESPERTAR  
O SER QUE SOMOS

**BuDança**

DANÇA DE EXPRESSÃO LIVRE  
em meditação activa  
e terapêutica

AUDITÓRIO  
DA MADALENA  
Ilha do Pico  
**13 DE MAIO**  
DOMINGO ÀS 17H

**INFO**  
Dança simples, livre, terapêutica e meditativa. Não é necessária experiência em dança. Trazer roupa confortável e água. Dançar descalços e/ou com meias. Sessão especial sagrado feminino e masculino / duração 2 horas

**PRÉ-INSCRIÇÕES** (Sessão experimental com donativo de 5 euros, próximas sessões 10 euros)  
Enviar email para: mandalate3@gmail.com ou contactar através do n.º 96 322 76 57

Facilitadores: Ana Proença e José Branco  
MAIS INFORMAÇÃO: budança\_azores\_ser\_mudanca (grupo do facebook)

 Município da madalena

O Auditório da Madalena recebe a 13 de maio, domingo, o Workshop de Dança de Expressão Livre, em meditação ativa e terapêutica.

Ministrado por Ana Proença, terapeuta de Reiki, e José Branco, o BuDança é uma fusão de exercícios baseados em diversas danças, movimentos terapêuticos e outras formas de expressão e interação, complementando harmoniosamente esta prática.

A expressão de movimentos livres do nosso Ser assume-se como a verdadeira essência desta

dança, que visa promover o equilíbrio entre Corpo, Mente e Espírito, permitindo a libertação de bloqueios emocionais, em prol do bem-estar pleno.

Os interessados podem inscrever-se para [mandalate3@gmail.com](mailto:mandalate3@gmail.com) ou através do contato móvel 96 322 76 57, mediante o pagamento de 5 euros, nesta primeira sessão, não sendo necessário possuir experiência em dança para a prática desta atividade.

Participe! Quem dança é mais feliz!