

CURS DE BALL SOCIAL CELTA (9 sessions)

A partir del taller que ens va fer la **Betlem Brunet** amb motiu dels actes del **15è ANIVERSARI de RELLÀ** i organitzat pel **Grup de Conversa d'Anglès**, es va pensar a poder fer un curs introductori pel coneixement i la pràctica d'aquesta dansa. La Betlem ens proposa fer un curs sobre el Ball Social Celta, més obert i amb més possibilitats per nosaltres,

Ball Social Celta

El Ball Social Celta és una dansa vital , es balla majoritàriament en cercle i està pensat per a persones majors de 60 anys que convida a reconnectar amb la pròpia essència a través del moviment suau, la música i la saviesa del cos. Inspirat en els ritmes de la natura i la tradició celta, aquest ball crea un espai càlid on cada pas és una celebració de la vida.

No cal saber ballar, només tenir ganes de compartir, respirar i deixar-se portar pel ritme del cor en bona companyia.

Beneficis:

- Per al cos: manté la mobilitat, la força suau, retorna l'energia i l'equilibri amb cura i amor.
- Per a la ment: aporta calma, claredat i estímul cognitiu a través del ritme i la repetició.
- Per al cor: obre l'espai per expressar emocions, compartir i recuperar l'alegria.
- Per a l'ànima: ens recorda que formar part d'un cercle és tornar a casa.