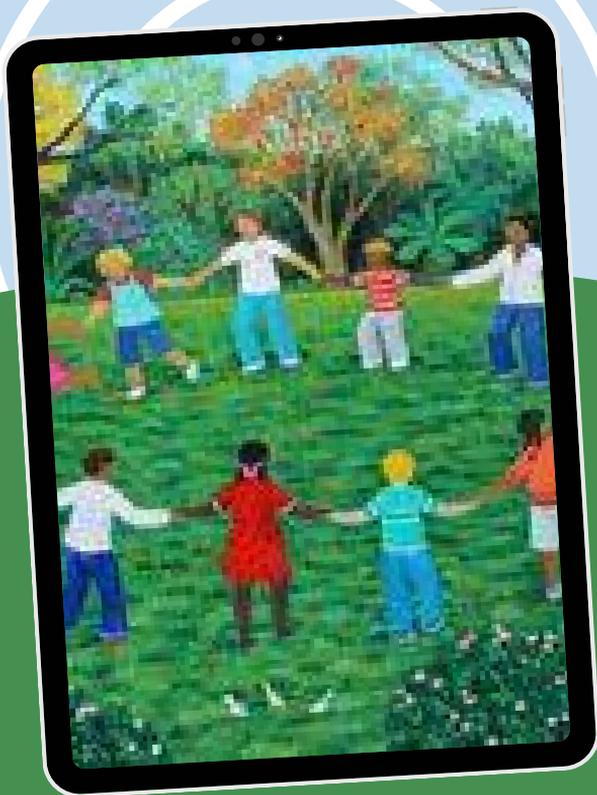


# DANÇA CIRCULAR

*União - Cooperação - Harmonia*



Por  
Grécia Santos  
Márcia Ramos

# DANÇA CIRCULAR



## ORIGEM

O movimento das Danças Circulares Sagradas teve sua origem em 1976, através do coreógrafo alemão/polonês Bernhard Wosien.

Porém, é importante ressaltar que em todas as tribos e em várias épocas, a Dança Sagrada fez parte dos rituais de suas comunidades. É, portanto, algo muito mais antigo do que imaginamos.

Podemos dizer, então, que a Dança Circular Sagrada não é uma “invenção” dos tempos atuais. É considerada como o **resgate** de uma prática ancestral muito antiga e profunda, adaptada para os tempos atuais.



# PROPÓSITO

## *A DANÇA CIRCULAR É COOPERATIVA POR NATUREZA*

O principal propósito da Dança Circular Sagrada não é a técnica e, sim, o sentimento de união de grupo, o espírito de cooperação que se desenvolve a partir do momento em que TODOS, de mãos dadas, apoiam e auxiliam os companheiros.

É uma prática indicada para pessoas de qualquer idade, pois auxilia o indivíduo a **tomar consciência de seu corpo físico, acalmar seu emocional, trabalhar sua concentração e memória.**



# A SIMBOLOGIA DA DANÇA CIRCULAR

*ESTA PRÁTICA PREPARA O SER HUMANO PARA UMA NOVA ETAPA DA HUMANIDADE, ONDE HARMONIA E PAZ SERÃO REFLEXOS DE ATITUDES DE COOPERAÇÃO E COMUNHÃO.*

A Dança Circular tem sua verdadeira origem nas tradições ancestrais, quando diversos povos utilizavam esta prática para celebrar as diferentes fases da vida, tais como: nascimento, morte, casamento, mudança de estações, entre outras.

A simbologia do círculo representa perfeição, totalidade, plenitude e remete ao senso de comunidade, cooperação, de pertencimento e de união.

A Dança Circular tem uma simbologia forte e um significado muito profundo. Promove aos participantes a experiência de uma conexão genuína consigo mesmo e com os outros.



# PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DAS DANÇAS CIRCULARES

*A DANÇA CIRCULAR FAVORECE O  
EQUILÍBRIO ENTRE O CORPO FÍSICO,  
O MENTAL E O ESPIRITUAL.*

- 1 - Desperta a integração, cooperação e viabiliza a socialização em grupo;
- 2 - Possibilita a harmonização e o autoconhecimento;
- 3 - Promove a melhora de concentração e memória;
- 4 - Auxilia na confiança em si mesmo e na conexão transcendental;
- 5 - Promove sensação de bem-estar e de emoções saudáveis;
- 6 - Proporciona a manutenção e recuperação da saúde. É uma atividade reconhecida pela OMS (Organização Mundial de Saúde) como uma Prática Integrativa e Complementar, desde 2017.

# PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES NO SUS

## 29 Práticas Integrativas e Complementares

2006

Acupuntura  
Homeopatia  
Fitoterapia  
Antroposofia  
Termalismo

2017

Arteterapia  
Ayurveda  
Biodança  
Dança Circular  
Meditação  
Musicoterapia  
Naturopatia  
Osteopatia  
Quiropraxia  
Reflexoterapia  
Reiki  
Shantala  
Terapia Comunitária Integrativa  
Yoga

2018

Apiterapia  
Aromaterapia  
Bioenergética  
Constelação familiar  
Cromoterapia  
Geoterapia  
Hipnoterapia  
Imposição de mãos  
Ozonioterapia  
Terapia de Florais



Grécia Santos e Márcia Ramos

## **Grécia Santos**

*Psicoterapeuta Holística, Mestre Reiki Usui, Thetahealer.*

*Especialista em Neurociência e Física da Consciência.*

*Autora dos livros:  
Eu Vibro, Tu Vibras, Tudo Vibra:  
Conexão Corpo, Mente, Espírito.*

*Pedagogosofia: acolher e conduzir  
crianças com sabedoria.*

## **Márcia Ramos**

*Terapeuta EFT – Técnica de Libertação Emocional e Psicóloga clínica desde 2001.*

*Focalizadora em Dança Circular Sagrada.*

*Terapeuta da Medicina do Tambor.*

*Autora do Livro:  
O Despertar: uma experiência  
extradimensional*



**Grécia Santos**

Site: [greciasantos.com.br](http://greciasantos.com.br)



**Márcia Ramos**

Site: [seremmetamorfose.com.br](http://seremmetamorfose.com.br)