

## Workshop Dança Oriental

São Gião, Oliveira do Hospital

Este fim de semana será celebrado de uma forma diferente, num local onde apetece viver, onde a natureza e o ar livre são uma constante.

Num local pleno de frescura e tranquilidade, onde a floresta de cedros, pinheiros e plátanos é atravessada pelo rio Alva.

Vem divertir-te, dançar, passear, nadar, fazer pinturas de Henna, ouvir o cochar das rãs, partilhar os teus gostos e hobbies, ou simplesmente sentir o campo e viver!...

### Conteúdos do workshop - Nível Aberto

Conhecer e aprender a variedade dos movimentos dentro do próprio corpo. O auto-conhecimento e a aceitação da feminilidade. A celebração, o despertar dos sentidos, a comunicação.

**Véu** que esconde ou revela, um convite ao conhecimento, esvoaça, cai e volta a voar. É um dos elementos mais simbólico da dança oriental. Liga o Céu à Terra, permite dançar e brincar ao mesmo tempo, criando formas, num ambiente de cor e constante transformação. Um convite à imaginação e à fluidez dos movimentos.

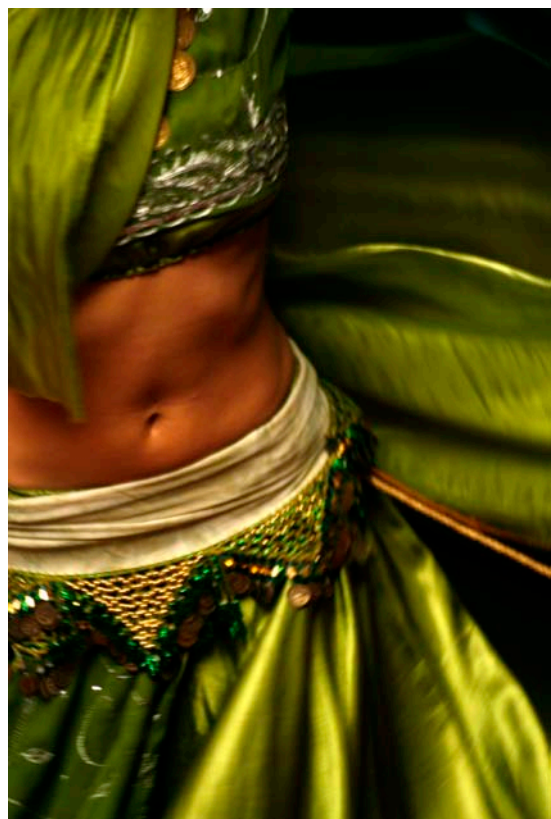
#### Actividade:

Exercícios de preparação e de relaxamento

Técnicas básicas dança oriental: postura, respiração, ondulações e acentuações

Técnicas para utilização de véu: pequenas sequências

Experimentação / Exploração orientada



## Programa Fim de Semana

(Dependendo das actividades e da energia do grupo, o programa pode ter ligeiras alterações)

### **Sexta feira**

Saída de Lisboa às 19h, em veículos da AGAPE

Ceia e convívio

### **Sábado**

Pequeno Almoço - Dança - Almoço - Convívio - Dança - Convívio - Jantar com a animação de todos os participantes

### **Domingo**

Pequeno Almoço - Dança - Almoço - Convívio - Dança - Lanche de despedida

Regresso às 19h