



Vivência Artística em Dança

DANÇA E CELEBRAÇÃO
“Uma vivência integrativa do ser”



Vivência Artística em Dança



Programação

Sexta à noite 16/11/2018:

Recepção - Acolhimento no lugar (apresentação das regras do Rosemary, os lugares que vão dormir, receber as informações necessárias para a vivência, encontro para Interação/conexão)

19:30 - Acolhimento na vivência. Objetivo: conexão e interação com o coletivo, (re)conhecimento do outro e de si.

20:30 - Jantar

Sábado 17/11/2018:

Programação do dia:

1ª Parte:

07:30 às 08:30 - Prática de meditação e yoga - facilitadores do Rosemary;

08:30 às 09:30 - Café da manhã, acolhimento, partilhas.

09:30 - Despertar da consciência corporal - Objetivo: dilatar a consciência dos sentidos, trabalhar a confiança.

10:00 às 12:00 - Preparação corporal - Objetivo da prática: sensibilização, conexão e liberação do fluxo energético dos chacras, dilatação das percepções corporais.

Conteúdo: Exercícios de respiração consciente, técnicas de Feldenkrais, Eutonia, Laban, Lowen, jogos de improvisação, movimentos da dança do ventre, célula coreográfica.

2ª Parte:

13:00 - 14:00 - Almoço

Descanso - Aproveitar para escrever no caderno. (anotações e percepções que surgiram, bloqueios e assuntos que desejam deixar ir embora com o mar)

3ª Parte:

15:00 - Trilha | Proposta em silêncio, ampliando os sentidos

15:30 - A dança fluida, os fluxos do corpo e da água. Objetivo: Conexão Ventre: corpo-natureza. Empoderamento feminino.

Conteúdo: Técnicas da dança, jogos de improvisação, células coreográficas.

17:00 - Rituais femininos: argiloterapia/banho de mar

18:00 - Trilha/Pôr do sol

18:30 - Retorno e descanso.

4ª Parte:

18:30 - Tempo individual destinado à preparação para o momento da partilha corporal por meio de danças.

20:30 - Celebração ao redor da fogueira/Jantar/Danças.

Domingo 18/11/2018:

08:00 às 10:00 - Café da manhã / partilhas

10:00 - Prática de despertar corporal - facilitadores do Rosemary

10:30 - Ritual de despedida.



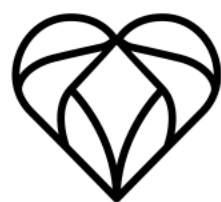
Vivência Artística em Dança



Ministrante

Nancy Ribeiro

Apoio



ROSEMARY®

D R E A M

Organização

AllvUS

Soluções em Treinamentos