



AULAS REGULARES DE CHI KUNG ZHAN ZHUANG \ ADULTOS com Helena Martos

2.^a feira, das 19h45 às 21h00 e 5.^a feira, das 18h00 às 19h15

“Nestas aulas abordaremos o Chi Kung como uma prática de meditação em movimento que nos permitirá trabalhar corpo e mente em simultâneo.

Através de posturas e sistemas de movimentos simples baseados em conhecimentos ancestrais que fortalecem a energia vital, trabalharemos o equilíbrio entre esforço e relaxamento, permitindo afinar a intenção no movimento e fortalecer o corpo a partir da estrutura de suporte mais interna.

Na prática de Chi Kung, desenvolvemos uma qualidade sensível que nos ajuda a perceber as constantes transformações que acontecem dentro e fora do corpo. Num constante diálogo com a gravidade, tomamos consciência das dinâmicas da quietude e do movimento. Alinhamos mente, corpo e respiração, facilitando a circulação de energia, nutrindo assim as nossas articulações, músculos, tendões, fásCIAS e órgãos.

Estas aulas podem ser frequentadas por qualquer pessoa, independentemente da idade ou condição física.”

Helena Martos

Biografia

Helena Martos, bailarina e coreógrafa, licenciada em Ciências da Actividade Física e do Desporto.

Estudou Dança e Coreografia em Espanha, França, Holanda e Portugal. Em 2012 completou o Programa de Estudo, Pesquisa e Criação Coreográfica (PEPCC) no Forum Dança, em Lisboa. Nesse ano começou a descoberta do Chi Kung com o professor Lourenço Azevedo. Em 2019 terminou o curso de Instrutores de Chi Kung Terapêutico Zhan Zhuang no Instituto Macrobiótico de Portugal.

Actualmente combina o seu trabalho artístico e de criação com o ensino nas áreas da dança e do Chi Kung. Sendo sempre motivada pela pesquisa do movimento, as práticas coreográficas e o encontro com outras linguagens e disciplinas.

PREÇOS

Opções de pagamento não sujeitas a taxa de inscrição (não incluem seguro)

Aula Avulso	4 €
Caderneta 5 aulas (válida de Janeiro a Março de 2020)	15 €
Caderneta 10 aulas (válida de Janeiro a Março de 2020)	25 €

Para quem frequenta as aulas regulares do Forum Dança (Aulas de Dança Contemporânea e de Laboratório Coreográfico), pode frequentar gratuitamente as aulas de Chi Kung.

MAIS INFORMAÇÕES

FORUM DANÇA

Espaço da Penha \ Travessa do Calado 26-B, 1170-070 Lisboa

Tel. 213 428 985 \ Tlmv. 925 103 596

E-mail: forumdanca@forumdanca.pt