

**DANÇA CRIATIVA, dos 3 aos 5 anos  
com Mário Afonso**

É no corpo que se inscreve todo o património das vivências individuais e é também nele que pomos em diálogo tudo o que já sabemos com o que está por vir. Partindo deste pressuposto, as aulas de dança têm por objectivo estimular os participantes na descoberta do próprio corpo no âmbito das suas potencialidades expressivas e criativas, e exaltar o universo da criança. Neste trabalho de continuidade, as sessões serão orientadas por via de um conjunto de exercícios lúdicos que visam a coordenação motora, a tradução do pensamento e do movimento, o diálogo - físico e verbal - na relação com o Outro. Na vertente de composição coreográfica, inerente à disciplina da dança, pretende-se valorizar

os gestos espontâneos do indivíduo na criação de estruturas de movimento, a solo ou em grupo, como forma de estimular a memória física, o ritmo do próprio corpo e sensibilização ao trabalho de improvisação.

## Objectivos gerais

- Oferecer um espaço de descoberta
- Estimular e desenvolver as qualidades perceptivas
- Promover a criatividade

## Organização das sessões

- Preparação do corpo: exercícios de alongamento e respiração
- Breve apresentação da proposta da sessão
- Desenvolvimento criativo - com a utilização, ou não, de música ou outros elementos
- Apresentação de coreografias/improvisações/exercícios do grupo para o grupo
- Conclusão com exercícios de relaxamento/desenho ou outras formas de registo da sessão.

## Mário Afonso

Estudou na Escola de Artes Visuais António Arroio 1985/1990. Entre 1991/1995 foi bolseiro na escola Pro.Dança sob orientação de Sofia Neuparth e em 1998 concluiu a licenciatura em Dance Theatre Performance no Instituto das Artes da Holanda (Hogeschool voor de kunsten- Arnhem). Desde o ano 2000 mantém uma actividade regular com o Forum Dança, como formando, formador e artista apoiado.

Paralelamente ao trabalho de criação artística, desenvolvido e apresentado publicamente desde 1999 em Portugal, Espanha, Holanda e Bélgica, Mário Afonso tem participado e realizado inúmeros workshops, seminários e outros eventos na vasta área do fazer e do pensar - para poder voltar a pensar para poder voltar a fazer. Na área da pedagogia artística tem exercido trabalho de continuidade com profissionais do meio das artes, bem como com o público não profissional em faixas etárias compreendidas entre a infância e os seniores. Mário Afonso é mestrando no departamento de filosofia no curso de estética da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas.

Em Outubro de 2009 fundou a Associação Cultural Carta Branca.

[www.cartabranca.pt](http://www.cartabranca.pt)

## PREÇOS

### Taxas de Inscrição

Outubro a Março	25€
Abril a Junho	15€
Antigos Alunos	15€
Taxa de Renovação	10€

### Mensalidades

Frequência	+ 16 anos e Adultos	Crianças/Jovens 6-15 anos	Crianças 3-5 anos
1x/ semana	30€	30 €	25€
2x/ semana	40€	40 €	-
3x/ semana	50€	-	-

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

Caderneta 5 aulas (válida por 3 meses)	45 €
Aula Avulso	10 €
Aula Experimental <sup>(1)</sup> (valor posteriormente descontado na Taxa de Inscrição)	7 €

(1) – As aulas experimentais para crianças/jovens até aos 16 anos são gratuitas.

## 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](mailto:forumdanca@forumdanca.pt)