

Direção Pedagógica: Nélia Pinheiro (Formada em dança, diplomada em Pilates pela Body Control Pilates Association - Londres)

A Escola de Formação CDCE e o Estúdio Body Control Pilates constituem o projecto socio-educativo da vertente de trabalho comunitário da Companhia de Dança Contemporânea de Évora (CDCE) e tem por objectivos a prática, a formação e a difusão da dança enquanto meio de promoção e apoio ao desenvolvimento pessoal e social.

Enquanto escola, pretende-se um espaço formativo e vivencial por excelência, propiciador de um caminho de transformação e construção, aos níveis teórico, técnico e criativo.

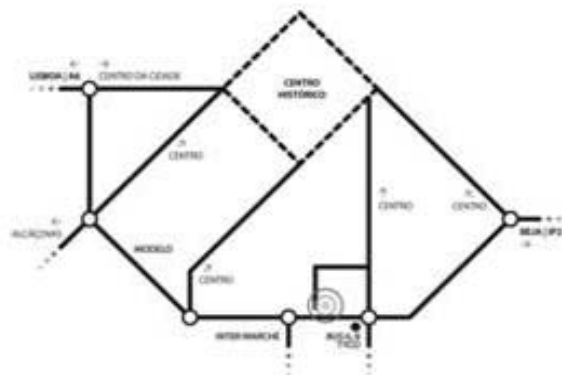
Por seu lado, o estúdio Body Control Pilates disponibiliza um espaço de desenvolvimento das capacidades motoras e de reabilitação física e anímica através do método Pilates.

O modelo formativo em «banda larga» estimula a prática da dança, promove a vivência e o enriquecimento do vocabulário expressivo individual, a aquisição e partilha de conhecimentos, a investigação de novas linguagens, num caminho de a rmação identitária individual e colectiva, construído no diálogo e na interacção entre os diversos elementos artísticos e técnicos, e na apropriação consciente e organizada dos conteúdos e metodologias das diversas linguagens da dança.

O programa pedagógico garante uma actividade formativa regularmente distribuída ao longo do ano lectivo, durante o qual cada aluno irá aprofundando a sua incursão no universo da dança, numa perspectiva de descoberta e desenvolvimento pessoal contínuos.



COMO NOS ENCONTRAR



POR AUTOCARRO

- Carreiras 22 e 23
- Partida da Praça de Giraldo
- Paragem Fábrica Tycó ou Inter-marché
- Duração da viagem - 20 min

POR AUTOMÓVEL

- Variante norte junto ao Inter-Marché e Fábrica Tycó
- Estacionamento no local gratuito

A PÉ (A PARTIR DA PRAÇA DE GIRALDO)

- Caminhar em direcção ao Rossio
- Continuar o percurso em direcção à estação da CP
- Continuar no sentido da antiga fábrica das carnes e Bairro de Almeirim
- Virar na 1ª à direita e depois na 1ª à esquerda
- Duração do percurso - 15 min

CDCE

COMPANHIA DE
DANÇA CONTEMPORÂNEA
DE ÉVORA

Zona Industrial Almeirim Norte
Rua Anibal Tavares N.º 2, 7005 - 872 Évora
[t] 266 743 492 [e] office@cdce.pt [w] www.cdce.pt

INFORMAÇÕES GERAIS
266 743 492 · office@cdce.pt

ESTRUTURA
FINANCIADA



APOIO



ESCOLA
DE FORMAÇÃO
CDCE

ESTÚDIO
BODY CONTROL
PILATES



BARRA DE CHÃO | CONTEMPORÂNEO

Tendo como objectivo estimular em cada aluno o desenvolvimento das suas capacidades físicas, através da aplicação adequada da respiração e do exercício corporal correctos, as sessões permitem que cada aluno desenvolva a postura e o alinhamento, a flexibilidade, a firmeza muscular, a força/resistência e a coordenação motora.

A disciplina apresenta um programa de exercício completo, que estimula a oxigenação do sangue, reforça as capacidades anímicas e energéticas, e trabalha o corpo de uma forma totalmente diferente das comuns práticas gímnicas e de fitness.

DANÇA CONTEMPORÂNEA

Visando o desenvolvimento da consciência corporal individual através de uma actividade estruturada em torno do trabalho com a respiração, a relação com o espaço, com o ritmo e as suas dinâmicas, as aulas incluem as componentes técnica, coreográfica e de improvisação, com ênfase no aperfeiçoamento das capacidades expressivas e criativas de cada aluno.

A disciplina centra-se num trabalho sobre a improvisação e composição de frases coreográficas, baseadas nas possibilidades de articulação e combinação de partes isoladas do corpo, sobre diferentes bases de apoio, e em que o gesto é integrado noutros aspectos da linguagem cénica, tendo como referência o trabalho desenvolvido por R. Laban.

DANÇA CLÁSSICA / BALLET

A disciplina apresenta um programa de trabalho baseado na escola da Dança Clássica. Desenvolve um método que visa a apropriação por parte de cada aluno dos instrumentos necessários para a prática da linguagem da dança e das várias técnicas mais importantes da sua modalidade clássica.

DANÇA CRIATIVA

Tendo como destinatário o público infantil (a partir dos 4 anos), nesta disciplina a dança é abordada enquanto factor de transformação do movimento natural em movimento criativo. Parte do movimento natural de cada criança para desenhar um caminho que promove a expressão das suas emoções, numa aproximação progressiva à dança, desenvolvendo ao mesmo tempo a auto-estima, a cooperação, a sociabilização e a criatividade.

DRAMATERAPIA (sessões de grupo)

Baseado no método da Dramaterapia abordam-se os aspectos terapêuticos do drama e do teatro como estímulo ao desenvolvimento global de cada indivíduo.

O método utiliza o drama e jogo como elementos facilitadores do despertar da criatividade, da imaginação, da aprendizagem, do desenvolvimento e Insight de cada um. Pretende-se que cada aluno desenvolva um caminho de descoberta pessoal através do drama.

Sessões realizadas em grupo.

Programa: Técnicas corporais, vocais e expressivas. Dramatização. Paradigma do desenvolvimento dramático: Projeção e Representação. Realidade quotidiana e realidade dramática. A metáfora.

Consultar horário.

Mais informações: 266 743 492 | office@cdce.pt

BODY CONTROL PILATES

O Body Control Pilates é um método de melhoramento da condição física e anímica bastante diferente de outras técnicas de trabalho de fitness.

Desenvolvido por Joseph Pilates, este método direcciona a atenção para os músculos posturais profundos, responsáveis pela postura e verticalidade do corpo humano. O trabalho procura fazer fluir a energia do interior para o exterior, gerando força e equilíbrio, e proporcionando um alinhamento postural correcto. Cada indivíduo aprende a localizar e a exercitar os músculos profundos, o que exige concentração, controlo, precisão, e um esforço de sincronização entre o corpo e a mente, daí resultando, por norma, uma combinação das sensações de plenitude e bem-estar físico, muito associadas às obtidas através das técnicas de movimento e meditação orientais.

É conhecido o seu papel importante nos programas de reabilitação e atenuação de lesões comuns de atletas, bailarinos, actores, músicos e demais indivíduos que sofram de problemas físicos acidentais ou crónicos de diferentes origens ou natureza: costas, articulações, lesões musculares, osteoporose, artrite, tendinite, escolioses, lordose, cifose, fraqueza abdominal, stress, e/ou outros desequilíbrios provocados pela actividade profissional.

O método Pilates assenta em 8 princípios-chave:

- . Relaxamento
- . Concentração
- . Coordenação motora
- . "Centring"
- . Alinhamento
- . Respiração
- . Força/resistência
- . Fluidez e mobilidade corporal

O trabalho é executado no chão - «Mat Work» - com exercícios perfeitamente ajustados às necessidades de cada aluno, ou ainda com a ajuda de aparelhos/máquinas - "Reformer" e "Cadillac".

As sessões podem ser desenvolvidas em grupo ou em sessões personalizadas.

Valoriza-se uma comunicação permanente e personalizada entre o professor e o aluno, fundamentada na prática e na teoria dos princípios da Contrologia.

O método Pilates é aconselhado e aprovado por médicos, terapeutas, fisiatras, ortopedistas e osteopatas, não só pelo seu rigor técnico como pela sua natureza holística.

BENEFÍCIOS:

Melhoramento da postura: desenvolve e alonga a musculatura, tonificando os músculos do abdómen e da zona lombar, facilitando a simetria e a harmonia corporal.

Melhoramento da mobilidade: desenvolve o equilíbrio e a coordenação motoras, a mobilidade das articulações e o funcionamento correcto de alguns órgãos internos.

Controlo das tensões (stress): a tensão é aliviada no processo calmo, focalizado e controlado de execução dos exercícios específicos, facilitando o relaxamento interno.

Na saúde em geral: estimula a circulação, ajuda a oxigenação e a circulação do sangue. Ajuda a eliminar toxinas e apoia o sistema imunitário. Melhora a performance atlética ou profissional do dia-a-dia.

Código de Prática

Todos os professores são qualificados e regem-se pelo código de prática conduzido e organizado pela Body Control Association® de Londres.

Todos os professores estão inscritos no REP e são certificados pelo CPR.

O curso de formação é destinado a praticantes de Pilates, profissionais de fitness, bailarinos, a todos os que tenham interesse em aprofundar os seus conhecimentos no método de Pilates.

O curso é de duração prolongada e é leccionado em Évora (Estúdio BCP da CDCE) por professores da Body Control Association, ingleses e portugueses.

O curso tem uma forte componente prática e teórica e no final cada aluno fica certificado, após a aprovação no exame teórico e no "supervised teaching" pela BCP Association de Londres.

Requisitos necessários para a frequência do curso: frequência e prática regular de aulas de Pilates durante um período mínimo de 6 meses.

Mais informações: 266 743 492 | office@cdce.pt

OFICINAS DE DANÇA

Espaço dedicado à formação e reciclagem na área da dança contemporânea.

Tendo como ponto de partida as diversas linguagens, tendências e movimentos da dança, pretende-se estimular a vivência da dança como elemento agregador e contributivo para o desenvolvimento pessoal, numa perspectiva de auto-conhecimento. Um espaço formativo que convida à construção de um caminho de transformação através da dança, à estruturação do self, a nível sensitivo, técnico e criativo/expressivo. Promove, através da prática artística, a vivência, a ampliação do vocabulário expressivo individual, a aquisição de conhecimentos, um percurso pela investigação de novos componentes expressivos na área.

Sobre a programação, consultar programa próprio de cada oficina.

