

Queima do Judas 2010 – Vila do Conde

Oficinas de formação



1. Workshop Yoga do Som: o corpo o sopro a postura e a voz

6 de Março = das 10h às 13h, das 14.30h às 18h

Centro de Memória de Vila do Conde

Orientado: **Pierre Courtejoie**

conteúdo:

Na prática do yoga, toma-se em conta a respiração. Ouvir o som da respiração é já um meio de observá-la. Emitir um som vocal vai torná-la mais audível e mais longa. Várias técnicas de alongamento do sopro (prânâyâma) implicam a emissão de um som: ujjâyî, bhramarî, sitkâri...

Enfim, na tradição do yoga, o canto é considerado como um meio de transformação muito poderoso porque combina a força do fogo e a energia do vento. Então podemos utilizar sons simples e explorar a relação entre a postura, o sopro e o canto. Durante este workshop pretende-se uma concentração na relação entre o som e o espaço, e experimentar o efeito da nossa atitude mental e da nossa postura sobre a utilização dos espaços internos durante a emissão dum som vocal.

Pretende-se experimentar também o efeito de alguns sons da língua sanskrita e improvisações vocais simples.

20 € preço geral

15 € para amigos da Nuvem Voadora

inscrições

dorescarvalho@nuvemvoadora.com | nuvemvoadora@nuvemvoadora.com

| 934282432



2. **Workshop introdução ao lençol marinho**

Dias **8 e 9 de Março** = das **18h às 21h**

Armazém 8 – Rua cova da Raposa - Vila do Conde

Orientado por **Nguyen Van**

conteúdo:

Esta oficina tem por objectivo o desenvolvimento das técnicas básicas do lençol marinho. Esta arte permite desenvolver o alongamento corporal, a força e a resistência através da linguagem do circo. No programa consta exercícios de força, equilíbrio e improvisação.

20 € preço geral

15 € para amigos da Nuvem Voadora

inscrições

dorescarvalho@nuvemvoadora.com | nuvemvoadora@nuvemvoadora.com

| 934282432



3. Workshop Planos Móveis - Corpo, Imaginação, Expressão, Andas em Movimento

Dias **10, 11 e 12 de Março** = das **18h às 22h**

Teatro Municipal de Vila do Conde

Orientado por **Paulina Almeida**

conteúdo:

As andas foram e ainda continuam a ser utilizadas em todo o mundo, como um veículo para atingir fins diferentes, de carácter religioso, militar, ou lúdico.

Na África são usadas para chamar a chuva ou fazer emergir o novo líder tribal, os guerreiros Indianos quando não tinham elefantes, levavam as andas para o campo de batalha.

Com este workshop pretende-se espaço para aprofundar o conhecimento da técnica de andas, onde se objectiva pegar no movimento com facilidade, de forma a poder mexer sem esforço e agarrar uma técnica sem tensões. Onde se experimenta redimensionar a relação do eu com o espaço, com o outro e com as andas.

Tempo para ser levado pela gravidade, criar histórias em movimento e deixar falar o corpo.

20 € preço geral

15 € para amigos da Nuvem Voadora

inscrições

dorescarvalho@nuvemvoadora.com | nuvemvoadora@nuvemvoadora.com

| 934282432



4. **Workshop Construção e manipulação do Judas**

De **29 de Março a 3 de Abril** = das **18h às 21h**

Armazém 8 – Rua cova da Raposa - vila do conde

Orientado pelo **Teatro e Marionetas de Mandrágora**

conteúdo:

Com este workshop pretende-se desenvolver o trabalho de criação, construção e manipulação da marioneta do Judas com varas de 4 metros de altura, que se irá deslocar pelo percurso do espectáculo da Queima do Judas 2010.

20 € preço geral

15 € para amigos da Nuvem Voadora

inscrições

dorescarvalho@nuvemvoadora.com | nuvemvoadora@nuvemvoadora.com

| 934282432

www.nuvemvoadora.com