

Workshop	Corpo Presente – Redução de Stress e promoção de bem-estar através do movimento e da Consciência corporal.
-----------------	---

A prática proposta é uma experiência pessoal e dirigida tendo como referência a "dança sensível" e as práticas somáticas.

É uma prática de movimento consciente que propõe reconhecer o próprio corpo e desenvolver a sua sensibilidade.

O corpo é um guia e é importante aprender a escutá-lo para compreender as suas potencialidades. Focalizar a atenção no interior do corpo traz mudanças a nível da consciência, da perceção de nós e do espaço (e da maneira de pensar sobre nós próprios), assim como na qualidade do movimento e da expressividade.

Para tal, é utilizado um conjunto de exercícios de exploração e movimento guiado com o intuito de observar a respiração, reconhecer as componentes anatómicas, as geometrias e conexões entre elas. Um percurso de construção da verticalidade, através do seu natural alinhamento na relação entre a terra e o céu.

É o intuito de manifestar a própria presença e trazer um olhar renovado, para entrar na dinâmica do movimento com esta nova consciência.

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

<i>Gerais</i>	Compreender a potencialidade do corpo e a sua expressividade.
<i>Específicos</i>	Aprender a praticar a escuta do corpo; Observar a respiração no movimento; Movimentar-se no respeito do sistema anatómico e emotivo; O Corpo no espaço de relação.

DURAÇÃO 19h

MODALIDADE DA FORMAÇÃO Formação contínua

FORMA DE ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO

Formação b-learning: 6 sessões à distância, em sessões síncronas; 1 sessão presencial

IDIOMA UTILIZADO Português

DESTINATÁRIOS

<i>Público-alvo</i>	Público em geral
<i>Perfil de Entrada</i>	Público em geral - Desenvolvimento pessoal
<i>Requisitos de acesso</i>	Ter acesso a um computador com ligação à internet e a aplicação ZOOM instalada.
<i>Critérios de seleção dos formandos</i>	Ordem de inscrição Existência de vagas
<i>N.º de formandos</i>	Min 10 – Max 14

DATAS	Semanalmente às quintas-feiras 17 de Junho de 2021 até 22 de Julho de 2021	HORÁRIO SESSÕES SÍNCRONAS	18h00 às 20h00
	03 de Julho de 2021	HORÁRIO SESSÃO PRESENCIAL	10h00 às 18h00

FORMADORA	<i>Francesca Bertozzi</i>
------------------	----------------------------------



Licenciada pela Escola Superior de Dança de Lisboa 2004. Concluiu em 2020 a formação em Dança Sensível, método que integra experiências do movimento consciente com elementos de osteopatia, em Itália, sob a direção de Claude Coldy.

Como bailarina, interpreta: Matrioska de Tiago Guedes, Eye Height de Beatriz Cantinho e Ricardo Jacinto, Zoo de Victor Hugo Pontes, No Fim era o Frio de Inês Jacques e Mão Morta, entre outros.

Como atriz interpreta, no papel principal de Inês, o espetáculo de teatro imersivo "E Morreram Felizes Para Sempre" de Nuno Moreira, com encenação de Ana Padrão.

É interprete e coreografa dos solos: Náufrago e Pensando a Ofelia.

Pela Companhia de Teatro de Almada cria o movimento dos espetáculos: O Feio, Noite da Liberdade, Bonecos de Luz e Migrantes.

Tem colaborado enquanto formadora com: Ar.Co, Festival Materiais Diversos, F.O.R., Teatro Maria Matos, Inimpetus, Quinta Ten-Chi, entre outros.

Paralelamente aos projetos artísticos, tem vindo a desenvolver atividades pedagógicas enquanto formadora, lecionando aulas e laboratórios de dança contemporânea, criativa, consciência corporal, movimento para atores, movimento e práticas somáticas em estúdio e na natureza.

Desde 2012 que ministra formações na área da Corpo e Movimento:

- Consciência Corporal
- Interpretação e Movimento II
- Exploring Our Bodies
- Body in Nature
- Corpo e Movimento
- Corpo Presente
- Da Escuta ao Movimento

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS			
#	Datas	Conteúdos	Carga horária
1	17 de Junho	A Respiração no Movimento: cuidar da respiração é fundamental para o movimento orgânico	2h
2	24 de Junho	Entrar na própria verticalidade: encontrar o natural alinhamento, para manifestar a própria presença e trazer um olhar renovado	2h
3	1 de Julho	Levar o próprio corpo: encontrar os apoios, os eixos de equilíbrio que tornam possível "viajar" no espaço e entrar na aventura do movimento.	2h
4 - <i>presencial</i>	3 de Julho	Praticar em conjunto os conteúdos das secções anteriores	7h
5	8 de Julho	Relação entre as componentes anatómicas: compreender a viagem da onda do movimento dentro do corpo.	2h
6	15 de Julho	Tridimensionalidade do corpo: perceber e explorar a tridimensionalidade do corpo	2h
7	22 de Julho	Movimento como instrumento da expressão "Observar" a nova consciência do corpo. Experienciar as diferentes dinâmicas do movimento e os níveis do corpo no espaço. Descobrir a expressividade do corpo.	2h

METODOLOGIA DE FORMAÇÃO

Será utilizado o método expositivo conjugado com o método interrogativo e demonstrativo. Serão desenvolvidas 6 sessões síncronas com recurso à aplicação ZOOM proporcionando interação entre a formadora e o grupo de formandos; e uma sessão presencial que privilegia a prática do conteúdo aprendido.

CRITÉRIOS E METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO

Tipo de avaliação	Momentos	Incidência	Instrumentos/ Métodos
Avaliação diagnóstica	Antes da ação	Sobre as expectativas	Balço de expectativas
Avaliação das Aprendizagens	No final do curso - avaliação sumativa	Sobre o desenvolvimento e resultados de aprendizagem	Teste de avaliação de conhecimentos (100%)
Avaliação do Processo Formativo	No final do curso	Sobre a qualidade da ação e grau de satisfação dos intervenientes	Questionário de avaliação da ação a formadores/as e de satisfação a formandos/as
Acompanhamento Pós-Formação	Após a formação	Sobre o grau de satisfação com os conhecimentos e competências desenvolvidos	Questionário de satisfação sobre os conhecimentos e competências desenvolvidos e suas aplicações práticas

EMIÇÃO DE CERTIFICADOS

CERTIFICADO IPPC: Os formandos terão acesso a um certificado de formação profissional emitido pelo Instituto Português de Psicoterapia Corporal, desde que obtenham uma classificação final superior a 9,5 valores.

RECURSOS TÉCNICO-PEDAGÓGICOS

Apresentações audiovisuais, documentação em suporte digital, publicações temáticas, bibliografia.

ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS

Sessões síncronas transmitidas via aplicação ZOOM;
Espaço para se movimentar durante as sessões.

BIBLIOGRAFIA

- Anatomia Umana - Apparato Locomotore- Werner Platzer. Casa Editrice Ambrosiana
- Anatomia del Movimento - Blandine Calais Germain
- Sensazione, Emozione, Azione - Bonnie Bainbridge Cohen- Epsilon 2011 (Roma)
- Visualizzazione e Movimento - Eric Franklin - Red Edizioni (1998)



INSCRIÇÕES

Data limite de inscrição: 13 de Junho de 2021, inclusive

Formalização da inscrição através do link <https://www.ippc.pt/produto/corpo-presente/>

TAXA DE INSCRIÇÃO

- Valor: 50€
- Pago no ato de inscrição;
- Valor dedutível do valor total do curso;
- Só após o pagamento deste valor, consideraremos a sua inscrição no curso;
- Este valor não será devolvido em caso de desistência.

INVESTIMENTO DO CURSO

Pagamento único:

- 215€ (IVA incluído)

Pagamento faseado:

- Entrar em contacto com ippc@ippc.pt

Em caso de desistência, só haverá lugar a reembolso do valor pago (não inclui taxa de inscrição), quando for comunicada até 13 de Junho de 2021 (inclusive), ficando as despesas de operação bancária (1,50€ + 3,5%) a cargo do formando, de acordo com os Termos e Condições do IPPC;

Em caso de desistência no decorrer do curso, o valor pago **não será reembolsado**, sendo dada oportunidade de frequentar o(s) módulo(s) em que não participou, imediatamente na edição seguinte do curso, quando aplicável.

FORMA DE PAGAMENTO

Transferência bancária para o IBAN: PT50.0036.0146.99100023812.26

Através do site www.ippc.pt é disponibilizado o pagamento: referência multibanco, mbway e cartão de crédito.

VALIDAÇÃO DE INSCRIÇÃO

As inscrições só serão validadas após a receção, via e-mail, da confirmação do pagamento da taxa de inscrição por parte do IPPC.



NOTAS FINAIS

A inscrição só é considerada efetiva após o respetivo pagamento e confirmação da sua receção pelo IPPC.

NÃO É PERMITA A GRAVAÇÃO DAS SESSÕES SÍNCRONAS SEM O PRÉVIO CONSENTIMENTO DO IPPC.

A inscrição no curso pressupõe a aceitação de todas as condições apresentadas neste documento, bem como no Regulamento de Funcionamento da Atividade Formativa, os Termos e Condições e a Política de Privacidade do IPPC.

A aceitação dos Termos e Condições do IPPC e, inerentemente dos restantes documentos, apresenta um caráter contratual, confirmado aquando do preenchimento da ficha de inscrição oficial, via plataforma JotForms.

Todos estes documentos serão enviados via e-mail oportunamente.

O pagamento do curso fica sujeito ao valor em vigor à data do mesmo, mesmo que a taxa de inscrição tenha sido paga em momentos promocionais.