

# A DANÇA E O MOVIMENTO EXPRESSIVO COMO FERRAMENTAS NA INTERVENÇÃO PSICOMOTORA

**TRIBUS**  
ESTUDIO D'ARTE

FORMAÇÃO APP 2023

#soupsicomotricista  
#somospsicomotricistas

## Âmbito da Formação

Intervenções Terapêuticas, Estratégias de Intervenção com várias populações, nomeadamente idade adulta e Saúde Mental no adulto.

## Objetivo Geral

Compreender a relação pessoal com a dança e movimento e o seu potencial artístico, expressivo, interventivo e curativo, no âmbito da intervenção psicomotora.

## Objetivo Específico

Adquirir práticas concretas de utilização de dança e movimento na promoção de auto-conhecimento e desenvolvimento pessoal do psicomotricista com aplicação na sua prática psicomotora.

## Conteúdos Programáticos

**Módulo 1** Dança e o seu enquadramento bio-psico-socio-cultural e repertório pessoal de movimento

- ▶ Estádios de desenvolvimento da criança, adolescente e adulto e a relação com a sua corporeidade
- ▶ Dança e Cultura

- ▶ Dança e Psicomotricidade
- ▶ Ensino da Dança VS Dança Inclusiva VS Dança Terapia VS Dança na Comunidade
- ▶ Observação de movimento
- ▶ Introdução a Laban Movement Analysis (Body, Effort, Space e Shape)

- ▶ Análise do repertório pessoal de movimento
- ▶ Desenvolvimento do repertório pessoal de movimento

## Módulo 2 Aquecimento: planeamento e criação de exercícios de aquecimentos através da dança. Estilos de Dança.

- ▶ Preparação de exercícios de aquecimento: início da sessão através da dança: estrutura, espaço, ritmo, níveis, métodos de instrução e demonstração, interatividade.
- ▶ Estilos de dança e utilização da música na sessão.

## Módulo 3 Improvisação como metodologia de autoconhecimento e intervenção

- ▶ O que é improvisar?
- ▶ Improvisação como método de pesquisa
- ▶ Improvisar o meu "true self" e

improvisar o outro: intervenção com adolescentes e adultos

- ▶ Técnicas de improvisação: improvisação como um fim VS improvisação como um meio
- ▶ Aplicabilidade da improvisação nas sessões

## Módulo 4 Coreografia como metodologia de autoconhecimento e intervenção

- ▶ O que é coreografar?
- ▶ A composição coreográfica e o seu processo criativo
- ▶ Análise coreográfica e o seu potencial comunicativo
- ▶ Empatia Quinestésica
- ▶ O ato de interpretar e o ato performativo
- ▶ Coreografia como produto externo que se expressa no corpo.

## Consolidação dos Conhecimentos

- ▶ Participação ativa na formação
- ▶ Auto-etnografia sobre a sua relação com a dança
- ▶ Planeamento, instrução e demonstração do exercício de aquecimento durante a formação
- ▶ Interpretação e performance na coreografia de pares/grupo.
- ▶ Reflexão final

**INSCRIÇÕES** até 12 de junho de 2023 | **Destinatários** Psicomotricistas (profissionais e estudantes)

### Por Módulo

Sócios Provisórios | 60€

Sócios Efetivos | 80€

Não Sócios | 125€

### Curso Completo\* (-25%)

Sócios Provisórios | 180€

Sócios Efetivos | 240€

Não Sócios | 375€

**Módulo 1** ONLINE  
E PRESENCIAL  
**17 de Junho**

Sábado | 9:00-15:30

**Módulo 2** ONLINE  
E PRESENCIAL  
**18 de Junho**

Domingo | 9:30-17:30

**Módulo 3** ONLINE  
E PRESENCIAL  
**24 de Junho**

Sábado | 9:00-16:00

**Módulo 4** ONLINE  
E PRESENCIAL  
**25 de Junho**

Domingo | 9:30-17:30

**Local** Tribus Estudiodarte - Calçada do Chafariz n°3, 2795-061 Linda-a-Velha

\* Se pretender adquirir o curso completo fazendo o pagamento do valor em 3 prestações adquira o Módulo 1 e envie um email para [geral@appsicomotricidade.pt](mailto:geral@appsicomotricidade.pt) a solicitar instruções para o pagamento do restante valor.



## FORMADORA | Diana Seabra

Diana Seabra é bailarina, coreógrafa e dança movimento terapeuta. É Diretora Artística da Sublime Dance Company, professora Assistente Convidada no curso de 1º ciclo em Dança na Faculdade de Motricidade Humana e desenvolve sessões de dança-movimento terapia em Lisboa e Estoril. É também Presidente da Mesa da Assembleia da Associação Portuguesa de Dança Movimento Terapia, delegada portuguesa da European Association of Dance Movement Therapy e membro do Comité de Ética da mesma associação.