



WORKSHOP'S NA ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS DE LEIRIA
17 DE OUTUBRO 16:15H ÀS 18H

Workshop 1 : “Vivências no Lis, numa tarde de outono...” (20-25 participantes)

Descrição: Neste workshop, os participantes irão (re)visitar o rio Lis, percorrendo um curto troço urbano do mesmo. Nessa travessia serão convidados a desafiar e revelar as suas sensações e, através delas, possibilitar a interação e o conhecimento recíproco. Propõe-se que através da realização de um conjunto de atividades de natureza sensorial, levado a cabo em diferentes espaços nas margens do rio, os convidados se envolvam com a natureza e a vivenciem, segundo as propostas de Joseph Cornell. Num outro momento, noutra troço do mesmo rio, os participantes serão desafiados a realizar uma atividade prática de iniciação ao envolvimento dos cidadãos no conhecimento, gestão e fruição dos recursos hídricos, segundo a metodologia proposta pelo “Projeto Rios”.

Local: Margem do rio Lis (encontro na ESECS)

Dinamizadores: Mário Oliveira & Olga Santos

Workshop 2: “Relaxamento Criativo” (15-20 participantes)

Descrição: A criatividade como atitude mental e vital tem um valor *superior* na vida humana, (cultural e social), pois, é a ferramenta essencial dos génios, superdotados, dos artistas e literatos, dos profetas e visionários, dos inventores e inovadores.

O relaxamento criativo ajuda a melhorar a capacidade de imaginar e inventar, proporcionando a utilização do hemisfério cerebral direito, a visualização global e a vivência emocional. A investigação demonstra que o relaxamento estimula a criatividade e a imaginação e, estas, por sua vez, enriquecem-no. Todos nós dispomos de um potencial pessoal e social incomensurável e inexplorado: O que projetamos de positivo, de energia e saúde no nosso corpo, é como se isso

ocorresse fisiológica e anatomicamente. Sabemos que a imaginação consiste usualmente num processo mental e cerebral, mas ao implicarmos os processos de relaxamento, esta *expande-se por todo o corpo* e enriquece-se, convertendo-se em fantasia *sentida* e somática. Com o relaxamento criativo recuperamos o *gérmen* de poeta e génio que todo o ser humano tem dentro. O objetivo deste workshop de relaxamento criativo, consiste em destacar a sua importância, no desenvolvimento pessoal e social do ser humano, sensibilizando-o emotiva e fisicamente, (conduzindo-o através da palavra e/ou sons ou música de fundo), rememorando fenómenos do mundo natural ou artificial, nos quais se introduz como protagonista.

Local: ESECS

Dinamizador: Albertina Fortunato

Workshop 3: “Palavra, Palavras, Palavras” (20 participantes)

Descrição: Através desta ação, pretende-se que todos os participantes possam experimentar movimento, gesto e palavra de uma forma lúdica. Experimentando e vendo, atuando e fazendo~.

Local: ESECS

Dinamizadores: Sílvia Antunes

Nota: Os participantes devem trazer roupa confortável.

Workshop 4: “A Voz em Nós” (20 participantes)

Descrição: Este Workshop de carácter prático procura trabalhar a relação entre o corpo, a voz e o relaxamento de cada participante.

Estarão previstas as seguintes actividades: alongamentos; postura corporal; exercícios respiratórios; exercícios de voz cantada (exercícios vocais); exercícios de voz falada (leitura de textos e poesias). Ocorrerá no final uma sessão de relaxamento.

Local: ESECS

Dinamizadores: Ana Margarida Pinto Basto

Nota: Os participantes devem trazer roupa confortável, colchão de campismo(colchonetas);oalha grande de praia e meias antiderrapantes.