

ESCOLA DE FORMAÇÃO CDCE & ESTÚDIO BODY CONTROL PILATES

Direcção Pedagógica: Nélia Pinheiro (diplomada em Dança pela London Contemporary Dance School, e em Pilates pela Body Control 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.

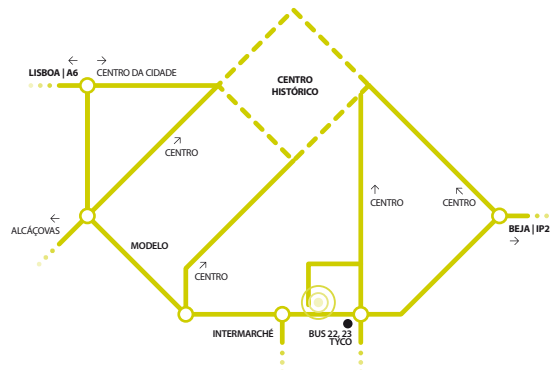
Por seu lado, o estúdio Body Control Pilates disponibiliza um espaço de desenvolvimento das capacidades motoras e de reabilitação física e anímica através do método Pilates.

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 afirmação 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 do Largo de Camões
- Paragem Fábrica Tyco ou Intermarché
- Duração da viagem ±20 min

POR AUTOMÓVEL

- Variante norte junto ao Intermarché e Fábrica Tyco
- 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 ±20 min



CDCC COMPANHIA DE
DANÇA CONTEMPORÂNEA
DE ÉVORA

Zona Industrial Almeirim Norte
Rua Aníbal Tavares, N.º2, 7000-171 Évora
[t] 266 743 492 **[e]** office@cdce.pt **[w]** www.cdce.pt

INFORMAÇÕES GERAIS
266 743 492 ' office@cdce.pt

ESTRUTURA
FINANCIADA



MINISTÉRIO DA CULTURA



Instituto das Artes

COMPANHIA
SUBSIDIADA



CÂMARA MUNICIPAL
DE ÉVORA

COLABORAÇÃO



Body Control Pilates®
logo is registered
Trade Mark used
under licence.



Body Control Pilates® logo is registered Trade Mark used under licence.
É expressamente proibido o uso de textos, informações ou parte do
material inscrito na brochura, sem pedido de autorização.

ESCOLA
DE FORMAÇÃO
CDCC

ESTÚDIO
BODY CONTROL
PILATES®



DISCIPLINAS

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 CRIATIVA (para crianças)

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 socialização e a criatividade.

DRAMATERAPIA (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.

BODY CONTROL PILATES: MAT WORK, REFORMER, CADILLAC

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 Contrology.

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.

CURSO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE BODY CONTROL PILATES

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 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.

Início do curso: Março de 2009. Inscrições a partir de Setembro de 2008.

Mais Informações: 266 743 492, office@cdce.pt

OFICINAS DE DANÇA

Espaço pedagógico 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.

