



## **Ementa do curso de dança Contemporânea**

**Prof:** Rubéns Lopes

**Período :** Trimestral ( Janeiro, Fevereiro e Março)

### **Objetivo:**

Objetiva adquirir conhecimento através do corpo fornecendo estruturas para o fortalecimento, flexibilidade, resistência e agilidade sem deixar de lado os sentidos e a imaginação. Explora o movimento multidimensional a partir de exercícios que estimulem a conexão corpo/espaco e trabalhem os desdobramentos desta consciência.

### Safety Release

Alguns tópicos abordados em sala:

- 1. Apoios do corpo**
- 2. Impulso e força**
- 3. Orientação espacial**
- 4. Iniciação do movimento**
- 5. Rolamentos**
- 6. Fluidez de movimento**
- 7. Respiração no movimento**

**Hora/aula:** 18h (12 terças)