



23, 24, 25 JAN.
SEX. SÁB. DOM.
PORTO

MENU

Buffet Vegetariano - massas, legumes salteados, saladas, tofu, seitan, soja, feijão, aveia, quiches, patés, couscous, arroz; sobremesas doces e frutas da época. Sempre presente, pão, azeitonas, azeite, manteiga, doces, mel, queijo. Bebidas águas, chás, café, limonadas.

PREÇOS: 140€ Retiro completo (com dormida no local)
125€ Retiro completo (sem dormida)

Refeições Vegetarianas Incluídas

VAGAS LIMITADAS

A inscrição deverá ser feita até 2 dias antes do início do evento e só será validada após envio de ficha de inscrição devidamente preenchida e de comprovativo de pagamento.

10% de desconto para pagamento até 13 de Janeiro

Modalidades de pagamento por transferência bancária para:

(Amalgama, Associação Cultural) **0010 0000 2613 8060 001 79 BPI**

Para validação de inscrição: transferir no mínimo 50% do valor total.

INFORMAÇÕES & INSCRIÇÕES

amalgama.info.ins@gmail.com
914891616 / 912248775

Parceiro:



Retiro **amalgama**
COMPANHIA DE DANÇA

CUIDAR em ARTE

Re (A) colhimento de Inverno

Artes da Dança & Respiração & Escrita Criativa

De *Profundis* em Nós e preparação para a transição de um Novo Ciclo.

**SINTONIZ.ARTE/ RESTRUTURAR.ARTE/
REVITA.LIZ.ARTE**

“um fim de semana de partilha dedicado ao CUIDAR em ARTE, desenvolvimento de ferramentas de Aprofundamento - identificar/ cuidar/ criar/ afirmar/ transformar, em respiração integrada numa Escrita consciente, num Corpo Inteiro e integrado pela Dança de interação criativa com o outro e a natureza.”

Paragem, Silêncio, Escuta, Identificação, Cuidar, Criar, Afirmar, Transformar, Celebrar.

- Corpo Dançante SER inteiro
- Consciência Corpo Movimento
- Dinâmicas Grupais, Celebração Toque, Criação e Movimento Sensorial.
- Técnicas de Respiração Consciência de Vida
- Escrita Criativa & Orações Afirmações
- Massagem e Auto Massagem
- Cuidar Revitalizar Transformar

Com Sandra Battaglia, Risoleta Pinto Pedro *(Refeições vegetarianas preparadas por Isa Paz e Vera Battaglia)*

NOTAS BIOGRÁFICAS

AlSandra Battaglia - Bailarina, coreógrafa, investigadora, professora. Formada na Escola de Dança do Conservatório Nacional, Licenciada e Mestrada na ESD. É co-fundadora e directora da Amalgama Cia de Dança onde é Directora Geral. Em 2009, foi homenageada como uma das vias significativas de dança em Portugal. Em 2011, trabalhou com o Instituto Cultural de Macau como directora artística "Showcase de Grupos de Dança de Macau"; "22º Festival de Artes de Macau", "Parada de Macau, Latin City". Criadora do projecto UNITYGATE - Plataforma Artística Oriente / Ocidente.

Risoleta C. Pinto Pedro - Escritora, Professora, Terapeuta. Licenciou-se em Literatura e actualmente lecciona na Escola S. Artística António Arroio. Formação em Rebirthing (Renascimento), Cura Reconectiva e Reconexão com Dr Eric Pearl. Publicou vários livros entre os quais entre 1996 e 2010 e foram-lhe atribuídos vários prémios entre os quais dois de poesia da Sociedade da Língua Portuguesa. Tem escrito para teatro, para música e ainda em parceria com o compositor Jorge Salgueiro escreveu cantata, ópera, canção, musical e textos para bailado. Estes últimos textos foram criados para várias coreografias multidisciplinares da Companhia de Dança "Amalgama". Assinou uma crónica semanal, Quarta-Crescente no Programa "Despertar dos Músicos", da RDP - Antena 2. Tem escrito, nuns casos regularmente, noutros pontualmente, crónicas para jornais, revistas e para páginas electrónicas de literatura e artes, assim como tem tido participação em catálogos de artes plásticas, conferências e colóquios.

SÍNTESE

- Sintonização e práticas energéticas (Body Work, Chi Kung e Yoga dinâmico) • Dança Mov. Amalgama (Resgate espontaneidade, Elementos Natureza, signo solar) • Toque Oceânico, Contacto e Improvisação • Dinâmicas de grupo pelo corpo dançante, identificação, pertença, dar e receber • Massagem, auto Massagem e Cuidar consciente • Técnicas de Respiração e objectivos, consciência de Vida. • Escrita Criativa, Orações & Afirmações ao encontro do processo individual. • Alquimia e Transformação

PROGRAMA GERAL

Movimento AMALGAMA - temáticas a desenvolver | Quando as forças da Natureza se encontram na Dança. | Alinhamento | Activação | Re Programação

• Sintonização consciência corpo e movimento (elementos de práticas energéticas, chi kung, yoga dinâmico). • Body Work (alinhamento, hemisférios, respiração, tonicidade, flexibilidade, consciência corporal, enraizamento, centro do corpo e extremidades). • Toque Oceano (escuta, respiração, fluxo, sensibilidade, relação com outro e contacto criativo, no plano terra e no céu). • Dança Natural/ espontaneidade perdida/ Acções básicas do movimento e qualidades dos 4 Elementos (o poder do gesto expressivo de corpo inteiro numa linguagem alinhada com o fluxo vital e criativo). • Viagem Astro dança (signo Solar - Viagem dançante pelos 4 elementos e vivência criativa/ perceptiva do signo solar de cada um, alinhada nas qualidades dos Elementos). • Dinâmicas de Grupo (plano de identificação, resgate da espontaneidade perdida). • Massagem/ Lavagem e revitalização

O que Arte Cura • Respiração e Escrita Criativa - Temáticas a desenvolver • Quando a Natureza se verbaliza e se afirma em nós • Alinhamento • Activação • Re Programação

• Técnicas de respiração e objectivos (princípios do Rebirthing) • Respirar para sentir, uma respiração para cada um sentir, tudo o que se sente pode ser curado. • Escrita criativa, observação e inconsciente. A criação como um dos mais poderosos instrumentos universais de cura; ir à descoberta do meu próprio livro de auto-ajuda oculto nas páginas já escritas dos poetas. • Audição de textos, leituras, dores e alegrias, realidade e fantasias, exercícios de estilo, respiração, jogos, corpos sentidos, contos e cantos, recontos e recantos. Numa relação sensual com a matéria-papel em vários formatos, texturas e dimensões. • Orações e Afirmações, exercícios criativos de recolha, selecção e propósitos - Ler a oração no poema, inspirar-me a criar a minha própria oração símbolo, mantra poético para a vida. • Massagem / Cuidar sistémico (óleos e essências)

PROGRAMA ESPECÍFICO

DIA 23 - 6ª FEIRA

18h00 - Chegada e acolhimento dos participantes
19h00 / 21h00 - Apresentação - Círculo de Abertura, Conexão, Cantos, Danças, Invocação e Baptismo.
21h00 / 22h00 - Jantar - refeição em silêncio (45m) Jantar ritual. Antes da refeição Oração e Agradecimento, com partilha do pão em ritual e leitura de poema no enquadramento.

DIA 24 - SÁBADO

9h00 / 10h00 - Sintonização Amalgama - Meditação com Respiração, Orientada - Prática Energética, Despertar de Corpo - Body Work, com *Sandra Battaglia*
10h00 / 11h00 - Pequeno Almoço
11h30 / 13h00 - Workshop Movimento Amalgama - Linguagens e Acções básicas do Corpo e do Movimento no Espaço/ Tempo, Níveis e Círculo. Trabalho de Grupo com toque & improvisação com *Sandra Battaglia*.
13h00 / 14h00 - Almoço - Refeição em silêncio (45m)
14h00 / 14h30 - Círculo de Massagens
14h30 / 17h00 - Workshop "Respiração Rebirthing (respirar, arte viva) e Escrita Cura Criativa - Literatura e cura com *Risoleta PP*

17h00 / 18h00 - Lanche
18h00 / 19h30 - "Orações & Afirmações"
19h30 / 20h00 - Pausa
20h30 / 21h30 - "Jantar - em silêncio (45m)
21h30 / 23h00 - Visionamento de Video Arte/ filme no enquadramento das temáticas, reflexão e partilha (canto espontâneo) Círculo de Massagens & Auto Massagem com *Sandra Battaglia, Risoleta PP*

DIA 25 - DOMINGO (Círculo de fecho)

9h00 / 10h00 - "Meditação com Respiração, Orientada" com Risoleta PP
10h00 / 11h00 - Pequeno Almoço
11h30 / 13h00 - Workshop Orações & Afirmações (o que arte cura) com Risoleta PP
13h00 / 14h00 - Almoço - Refeição em silêncio (45m)
14h00 / 16h30 - Workshop Movimento Amalgama - 4 Elementos da Natureza, Signo Solar em nós - Toque sensível em Amalgama" com *Sandra Battaglia*
17h00 / 18h00 - Círculo de Encerramento e Retorno com lanche de despedida