

# LABORATORIO

## espaço e tempo

O Desenvolvimento de Competências Pessoais projectado na:

- . Liberdade, Corpo, Confiança, Comunicação, Relação, Outro e sentido da Consciência;
- . Linguagem artística que se centra na produção de movimento-corpo, que promove o pensar e o sentir do mundo sensorial;
- . Relação entre os nossos corpos e os dos outros, nas suas diferentes dimensões interiores e físicas; entre a nossa sensibilidade, percepção e a potencialidade inter-relacional;
- . Comunicação sem palavras, com expressão genuína do corpo que nos conhece e conhece o Outro;
- . Consciência do corpo, no alívio de tensão muscular e psicológica, possibilitando o bem estar emocional, a criatividade, a concentração, e a auto-estima;
- . Experiência do Tempo para si, Tempo vivido, Tempo sentido, para além do cronológico;
- . Vivência do Espaço que transporta-nos a uma dimensão intelectual e sensorial mais completa, mais criativa e global.

O Espaço e o Tempo como representação das qualidades da existência.

24 de Novembro . 14H às 18H  
Contacto: 933339268  
markcserrano@gmail.com  
sofiasilva@observalentamente.com

Local : Palácio Pancas Palha Travessa do  
Recolhimento Lázaro Leitão, N° 1, 1° 1149-044  
Santa Apolónia Lisboa  
preço : €50,00

### Espaço

- . correcção postural
- . respiração
- . criatividade
- . consciência corporal
- . conhecimento técnico do movimento
- . toque e contacto
- . corpo
- . postura
- . soltar e fluir

I

### Tempo

- . projecto de vida
- . conhecimento de si-mesmo
- . conhecimento de si-com-os-outros
- . reflexão
- . consciência
- . saber-estar
- . estar-com
- . observar-se

I

**1 Sessão em grupo**, exploração do espaço em relação, através do movimento, do corpo, do outro e de si-mesmo.

**1 Sessão em grupo** experiência do tempo vivido, do sentido da consciência, conhecimento de si, do outro e da vivência relacional.

### Sofia Silva

Nasceu em Lisboa, coreógrafa, professora de dança contemporânea, desde 1998, tem desenvolvido o seu trabalho dirigindo e colaborando em projectos de criação artística e de formação para adultos. Licenciada pela Escola Superior de Dança de Lisboa, em 1998. Apresentou o seu trabalho coreográfico em Portugal, Holanda, Espanha, Escócia, Luxemburgo e Palestina, incluindo 2001 Porto Capital Europeia da Cultura, 2007 Luxemburgo Capital Europeia da Cultura e em diversos festivais. Trabalhou como coreógrafa convidada em 2000 para a Escola Superior de Dança. Colaborou diversas vezes com a Inestética companhia Teatral. Em 2007 foi uma das fundadoras do projecto PAC/Miner.Ponto.Va, 2014 fundou o projecto "Criar a Colaborar" Dirigiu workshops e aulas em : ACCCA, ACT, Bomba Suicida, CCB, Centro de Difusão Cultural Chão de Oliva, Escola de Dança Vocacional das Caldas da Rainha, Inestética, Pró.Dança, Teatro Extremo e Visaginásio.

### Mark Serrano

Nasceu em Toronto, e cresceu sob a educação e cultura portuguesa, vivendo em Portugal há 30 anos. Projecta o seu Amor à Psicologia num percurso académico e profissional, especializado-se em Psicologia do Desporto (Madrid) e em Psicoterapia Existencial (Lisboa). É, neste momento, membro associado da Sociedade Portuguesa de Psicoterapia Existencial (SPPE) e membro efectivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), tendo já desempenhado funções de ajuda em instituições como o NUPIC, C.F. 'Os Belenenses', Sporting C.P., S. Lunda e Benfica, Santa Casa Misericórdia, Centro de Alto Rendimento - Atletismo e Ténis. Ao dia de hoje, colabora com a Universidade de Lisboa num apoio psicológico à sua comunidade, privilegiando a relação como aspecto fundamental no bem-estar de cada um.