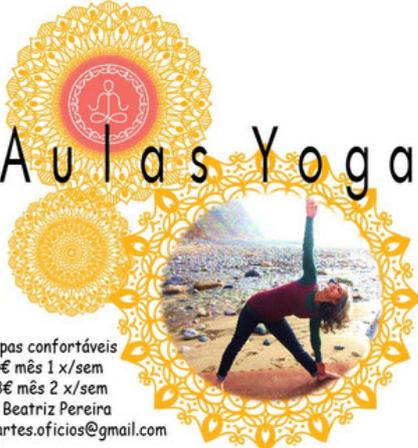


ABRIL 2018



# PROGRAMAÇÃO



**Aulas Yoga**

O que levar: Roupas confortáveis  
Contribuição: 25€ mês 1 x/sem  
33€ mês 2 x/sem  
Professora: Ana Beatriz Pereira  
Inscrição: casa.artes.oficios@gmail.com



**HORÁRIO**  
3<sup>a</sup> feira  
5<sup>a</sup> feira

**DAS 19:15**  
**ÀS 20:15H**

## HATHA YOGA

Durante a aula o praticante vai dobrar, torcer, alongar e solicitar a força do seu corpo, através de uma série de movimentos que partem do simples para o mais elaborado, respeitando o ponto de partida de cada um (uma). O controle da respiração estará presente em todos os exercícios, através da aprendizagem de várias técnicas respiratórias. A aula termina com técnicas de relaxamento e meditação. Vai deixar a aula com uma sensação de calma, centrado (a) e feliz.

Professora : Ana Beatriz Pereira, professora certificada pela Yoga Alliance UK, tem Master de Yoga pela Associação Portuguesa de Yoga Integral e licenciatura em Educação Física ISEF Porto, pratica Yoga desde 2004 e lecciona desde 2008, em ginásios, empresas e particulares. É professora de Hatha Yoga e utiliza uma abordagem Integral.

**Data:** Todas as Terças-feiras e Quintas-feiras

**Horário:** das 19h15 às 20h15

**Local:** Casa das Artes e Ofícios

**Formador:** Ana Beatriz Pereira

**Público-alvo:** Adultos

**Valor de troca:** 25€ mês 1x/sem e 33€ mês 2x/sem

**Participantes:** máximo 20

**Info e inscrições:** casa.artes.oficios@gmail.com | 21 050 75 51

ABRIL 2018

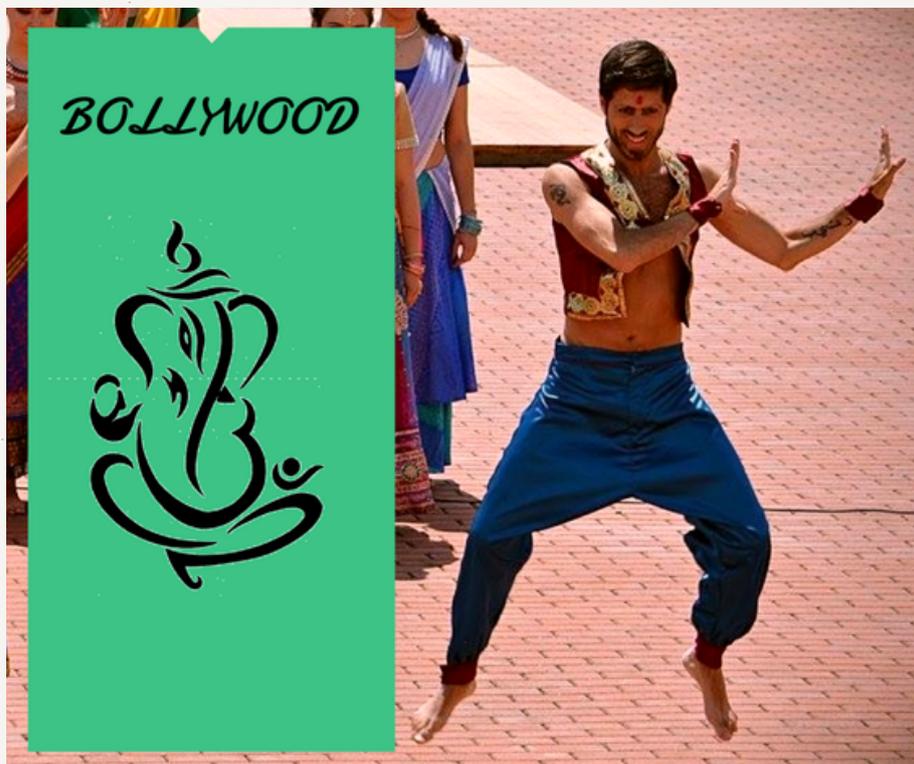
# PROGRAMAÇÃO

## BOLLYWOOD DANCE

Trata-se de uma aula de nível aberto onde o praticante irá fazer a aprendizagem de várias técnicas de Bollywood dance.

Professor : Em 2009 iniciou o seu percurso na dança Bollywood com Vilma Gracias, juntos criaram várias coreografias em dueto, e também de grupo para a companhia de dança da qual faziam parte (EDSAE).

Ao longo dos anos tem desenvolvido um estilo próprio participando em vários eventos alusivos ao Bollywood. Em 2014, foi convidado por Hetul Chagane (DJ Yash) para integrar a organização do primeiro Holi Bollywood em Portugal, atuando em conjunto com os seus alunos, atualmente continua a fazer parte da organização tendo atuado novamente em 2015. Ainda em 2014 foi convidado a fazer a abertura do programa "Você na TV" da TVI, convidando vários grupos de dança sob sua orientação coreográfica.



Em 2015 passa a ser um dos coreógrafos de Bollywood do programa "Achas Que Sabes Dançar" na SIC conhecido mundialmente como "So You Think You Can Dance". Ainda em 2015 coreografa a abertura da 4ª gala do programa "Idolos" na SIC. No início de 2016 cria o grupo de dança "Bollywood Dance" participando no programa televisivo "Got Talent Portugal" na RTP1.

**Data:** Todas as Quintas-feiras (5 de Abril 2018)

**Horário:** das 17h45 às 18h45 para jovens dos 11 aos 17 anos  
das 19h00 às 20h00 para Adultos

**Local:** Casa das Artes e Ofícios

**Formador:** Pedro Nascimento

**Público-alvo:** Adultos e jovens dos 11 aos 17 anos

**Valor de troca:** 25€/mês

**Participantes:** máximo 20

**Info e inscrições:** casa.artes.oficios@gmail.com | 21 050 75 51

ABRIL 2018

# PROGRAMAÇÃO

## DANÇAS URBANAS "HIP HOP"

Nesta aula são abordados os vários estilos que compõem o Hip Hop Dance, de modo a permitir um trabalho nesta vertente de dança mais completo e interligado. Dentro desta aula alargamos a abordagem ao ensino do Ragga Dancehall e ao House Dance, dois estilos também incluídos nas danças de rua.  
Aula Nível Aberto.



**Data:** Todas Sextas-feiras (a partir de 6 de Abril 2018)

**Horário:** das 17h45 às 18h45 para jovens dos 06 aos 12 anos  
das 18h45 às 19h45 para jovens dos 13 aos 16 anos

**Local:** Casa das Artes e Ofícios

**Formador:** Ádriana Almeida

**Público-alvo:** jovens dos 06 aos 16 anos

**Valor de troca:** 25€/mês

**Participantes:** máximo 20

**Info e inscrições:** [casa.artes.oficios@gmail.com](mailto:casa.artes.oficios@gmail.com) | 21 050 75 51

ABRIL 2018

# PROGRAMAÇÃO

## FREE DANCE

Nesta aula pretende-se instruir os alunos à dança e à libertação corporal. É abordada a cultura do Hip-Hop, e tem como principal objetivo a diversão, interação e cooperação entre os alunos.

Pretende-se treinar a coordenação motora e desenvolver a confiança das crianças.

Pretende-se que seja realizado um espetáculo que será apresentado em Maio aos pais e ao público em geral.

Aula Nível Aberto.



**Data:** Todas Terças-feiras

**Horário:** das 18h00 às 18h45 para jovens dos 06 aos 16 anos

**Local:** Casa das Artes e Ofícios

**Formador:** Gonçalo Silvestre

**Público-alvo:** jovens dos 06 aos 16 anos

**Valor de troca:** 25€/mês

**Participantes:** máximo 20

**Info e inscrições:** casa.artes.oficios@gmail.com | 21 050 75 51

ABRIL 2018



# PROGRAMAÇÃO

## WORKSHOP DE INTRODUÇÃO AO MINDFULNESS

Workshops de Introdução ao Mindfulness



4 de abril 2018  
das 20h00 às 21h30

com Katian Caria - Trainer da Universidade da Califórnia - San Diego

Neste workshop teremos a oportunidade de conhecer o conceito de Mindfulness – Atenção Plena - através de breves práticas de meditação com o foco na respiração e nas sensações do corpo. Iremos partilhar os benefícios do Mindfulness e conhecer os fundamentos e a estrutura do curso de MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

**Data:** 4 Abril

**Horário:** das 20h00 às 21h30

**Local:** Casa das Artes e Ofícios

**Formador:** Katian Caria

**Valor de troca:** 5€ por workshop

**Info e inscrições:** casa.artes.oficios@gmail.com | 21 050 75 51 |  
katian@caria.com.pt | 914 706 684

ABRIL 2018



# PROGRAMAÇÃO

## CURSO MBSR - MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

Mindfulness é um estado de consciência que se treina! É uma prática que qualquer pessoa pode adotar quando deseja viver de forma mais consciente e plena. Trata-se de prestar atenção, de forma intencional e equânime, ao momento presente, sem julgar. Um momento de cada vez...

Porquê este curso

Porque todos devemos treinar a mente a estar mais presente no "Aqui e Agora".

**Quem somos:** Somos um casal empreendedor no caminho do desenvolvimento pessoal que tem vindo consistentemente a investir em formação com os melhores profissionais da área, nomeadamente com o Steven Hickman, Psy.D, fundador do Centre for Mindfulness da UCSD <http://mbpti.org/about-the-ucsd-cfm/> e com a Susan Woods, LICSW. Tomamos a decisão de partilhar os benefícios do Mindfulness com todos aqueles que se queiram comprometer com o seu próprio bem-estar porque acreditamos que a felicidade e a harmonia estão ao alcance de todos.

### Mindfulness Based Stress Reduction MBSR

11 de abril  
a 1 de junho 2018  
4<sup>as</sup> feiras das 20h00 às 22h30



com Katian Caria - Trainer da Universidade da Califórnia - San Diego

Com treino, concentração e dedicação, podemos aprender e desenvolver o foco e o discernimento necessários para lidar melhor com o stress e com os desafios do dia-a-dia.

O curso desenrola-se durante 8 semanas (uma sessão de 2h30 por semana) e um dia intensivo (retiro) entre a 6<sup>a</sup> e a 7<sup>a</sup> sessão.

**Data:** Todas Quartas-feiras (a partir de 11 de Abril 2018)

1 Sessão - dia 11 abril

2 Sessão - dia 18 abril

3 Sessão - dia 24 de abril (3<sup>a</sup> feira)

4a Sessão - dia 2 maio

5 Sessão - dia 9 maio

6 Sessão - dia 16 maio

Retiro (10h às 17h) dia 19 maio (sáb)

7 Sessão - dia 23 maio

8 Sessão - dia 1 de junho (6<sup>a</sup> feira)

**Horário:** das 20h00 às 22h30

**Local:** Casa das Artes e Ofícios

**Formador:** Katian Caria

**Valor de troca:** 1. 60€ de sinal + 80€ x 2 meses = 220€

2. 60€ de sinal + 70€ x 2 meses = 200€

3. 60€ de sinal + 60€ x 2 meses = 180€

O sinal de 60€ é reembolsável apenas caso o cancelamento seja feito com o mínimo de 15 dias de antecedência.

**Info e inscrições:** [casa.artes.oficios@gmail.com](mailto:casa.artes.oficios@gmail.com) | 21 050 75 51 |  
[katian@caria.com.pt](mailto:katian@caria.com.pt) | 914 706 684

**Certificação:** Será entregue um certificado final a quem participar em todas as sessões, requisito exigido para quem queira fazer o curso MBSR/MBCT Teacher Training.