

Ementas e informações - Oficinas COART Autofinanciadas 2026.1

Dança

Funk: rebolado libertador

Oficineira: Mayara Assis

Módulo 1

Sinta o ritmo, vem no fluxo! Oficina prática na modalidade funk, inclui ritmos latinoamericanos e te leva da aula ao baile. Essa aula é nosso momento para mudar o dia e suar o corpo. Os treinos integram práticas de respiração e rebolado para o autoconhecimento, livre para pessoas interessadas em iniciar um mapa corporal mais desinibido e reboAtivo.

Horário: quintas, das 18h às 20h

Local: sala 4

Módulo 2

Você já descobriu os segredos do rebolado libertador e quer conquistar uma mente mais livre por meio de um rebolado consciente e empoderador? Dando continuidade à nossa jornada pelo mundo funk, além do autoconhecimento e autoconfiança, nesse módulo, falaremos nas mensagens de empoderamento, reforçando nosso grito de liberdade ao corpo, através da fusão do funk-soul-hip hop, celebrando a cultura das danças urbanas com criação de coreografias.

Horário: quintas, das 11h às 13h

Local: sala 4

Pré-requisitos para o módulo 2: Ter cursado o módulo 1, gostar de dançar ou ter praticado qualquer atividade física coletiva até 6 meses antes.

Minibio

Sou Mayara Assis, da zona oeste carioca. Sou bailarina pela vivência no mundo funk. Minha vida é repleta de cotidianos com arte, cultura e lazer. Me graduei em Dança

(UFRJ) e possuo Mestrado e Doutorado em Educação (UERJ). Em meu expediente profissional, com projetos culturais e trabalhos de palco, busco oportunidades para promover e impactar o autoconhecimento e a livre expressão em prol do bem-estar.