Ementas e informações - Oficinas COART Autofinanciadas 2026.1

Dança

Stiletto iniciante

Oficineiro: Thamyres Veras

Módulo 1

Módulo 1

Nesse módulo vamos aprender que o stiletto é muito mais que apenas "dançar no salto" através de material teórico e treinamentos práticos. As aulas se dividem em três momentos: Alongamentos, aquecimentos e exercícios coreografados a fim de trabalhar, posturas, linhas, musicalidade, resgate da autoconfiança e autoestima e é claro como nos posicionarmos da melhor forma em cima do salto.

Horário: Quintas, de 13h às 15h

Local: sala 11

Módulo 2

Nesse módulo, todas as aulas serão em cima do salto. Além disso, já estaremos mais seguros para ousar através de dinâmicas em grupo e duplas. Também exploraremos diversos processos como: musicalidade, limpeza de movimentos, perda de timidez, etc. Por fim, pretendemos, mais do que nunca, trabalhar o resgate da feminilidade.

Horário: terças de 17h às 19h

Local: sala 11

Pré-requisito para cursar o módulo 2: Para ingressar no módulo 2 é necessário apenas ter alguma experiência anterior com dança de preferência no salto.

Minibio

Profissional e estudante de danças urbanas a mais de 10 anos com vasta experiência em trabalhos de performances, shows, clipes e sala de aula. Começou seus estudos no jazz e ballet migrando para diversos estilos como sapateado, zouk, hip hop, até que se encontrou nas vertentes "femininas|" das danças urbanas. Na sua trajetória trabalhou com artistas como: Nego do Borel, Buchecha, Mc Catra, Valesca Popozuda, entre outros.