



Ateliers Expressivos - Vivencia-te!




Atelier 1 – Espelho, espelho meu, onde encontro o meu eu? – este atelier propõe-lhe o exercício da expressão através de técnicas psicodramáticas, sensibilizando para a reflexão do potencial do drama, do teatro e da representação como ferramentas para o desenvolvimento pessoal. Duração: 2 horas; local ESCO; 08 de Outubro (10h-12h), 25€, descontos para grupos/famílias.

Atelier 2 – Os Sapatos de Fred Astaire - este atelier propõe uma experiência vivencial do movimento e da dança em terapia. A dança surge como mediador expressivo, dando-lhe a possibilidade de desenvolver uma atitude de escuta, atenta do seu mundo interno, de sensações, imagens e histórias. Duração – 2 horas; local ESCO; 15 de Outubro (10h-12h), 25€, descontos para grupos/famílias.



Atelier 3 – O Baú das Histórias – neste atelier propomos-lhe que abra o baú das suas histórias - as que quer escrever, as que já estão escritas, e assim, Vamos entrar no mundo maravilhoso da imaginação, do contar, do escrever e do vivenciar histórias. Duração – 2 horas; local: ESCO; 29 de Outubro (9h30h-11h30), 25€, descontos para grupos/famílias.



Atelier 4 – Bonecos e Fantoques – neste atelier irá experimentar a construção de personagens simbólicas e reveladoras do seu mundo interno e através delas vivenciar a construção terapêutica de pequenas histórias. Duração – 2 horas; local ESCO; 29 de Outubro (11h30-13h30h), 25€, descontos para grupos/famílias.

Atelier 5 – A Alquimia do Barro – este atelier irá proporcionar-lhe momentos de expressão pessoal e coletiva, através dos mediadores expressivos plásticos, destacando-se o barro. Trata-se de um momento de criação e reflexão sobre o interagir consigo e com o outro. Duração – 2 horas; local ESCO; 26 de Novembro (10-12h), 25€, descontos para grupos/famílias.

Atelier 6 - Despertar a Criatividade – neste atelier propomos-lhe uma viagem pelo universo da capacidade de se ser criativo. Através da integração de vários mediadores expressivos, irá vivenciar momentos de criatividade e partilha. Duração – 2 horas; local: ESCO; data: 10 de Dezembro (10-12h), Valor: 25€, descontos para grupos/famílias.

Inscrições: envie um e-mail para info@sefo.pt