



Dançar faz bem para o corpo, combate o estresse e ainda aumenta a sensação de bem-estar. Por isso, a prefeitura, por meio da Secretaria de Cultura, Esporte e Lazer, está com inscrições abertas para oficina de dança livre contemporânea.

As aulas, que serão ministradas pelo professor Adilson Bezerra, são direcionadas a jovens a partir de 14 de anos e começam no dia 3 de agosto, ocorrendo todas as sextas-feiras, das 14h às 15h30, no Centro Cultural Newton Gomes de Sá.

A dança livre contemporânea se define como um gênero teatral e é também um dos mais conhecidos. Ela não se prende a técnicas ou movimentos específicos, pois propicia ao bailarino autonomia para construir sua própria coreografia, combinando diversas qualidades de movimentos a partir de métodos e procedimentos de pesquisa como a improvisação, contato-improvisação, método Laban, técnica de release, entre outras.

Fazendo surgir uma nova noção de corporalidade, essa dança busca um sentido mais experimental e menos sedimentado. Nesse estilo não existe um corpo ideal e sim um corpo



multicultural, que experimenta todas as suas referências.

Dentre os benefícios já citados, a dança contemporânea proporciona ao corpo alongamento e flexibilidade, força muscular, coordenação motora, consciência corporal, criatividade, além de estimular a socialização.

As vagas são limitadas e, para se inscrever, os interessados devem comparecer ao Centro Cultural com uma cópia do RG e do comprovante de endereço.

Aulas de dança livre contemporânea

Sexta-feira

Horário: das 14 às 15h30

Local: Centro Cultural Newton Gomes de Sá

Endereço: Av. Sete de Setembro, s/n - Centro

(Texto: Luana Nascimento - Foto: Equipe Cultura)