

## Workshop de Dança Inclusiva

Filomena Ventura  
Isabel Leitão

Dinamizado pelo projeto A\_Ju\_Dança, coordenado por Paulo Magalhães e bailarinos do projeto Síncrone – Diana Azevedo e Rui Reizinho.

A inclusão deste *workshop* no curso prende-se com a importância de promover no grupo de formandos experiências diversificadas que possam abrir novas perspetivas de trabalho. A dança inclusiva constitui-se como uma forma de promover a interação e potenciar formas alternativas de comunicação, com um enorme potencial, contribuindo, indelevelmente, para otimizar as aprendizagens do aluno com NEE e potenciar a sua inclusão.

Com esta atividade pretendeu-se:

- Proporcionar novas experiências no sentido da consciência corporal;
- Experienciar a dança como ferramenta promotora de relações interpessoais positivas;
- Compreender a dança como estratégia de desenvolvimento pessoal enquanto promotora da socialização, da autoestima, da autoconfiança e da capacidade de autoexpressão.

Apreciação geral:

- Muito interessante porque percebemos a força que a mudança de mentalidades pode ter, permitindo ultrapassar qualquer limitação.
- Este *workshop* foi interessante, construtivo e muito criativo. Esta forma de dança não tem limitações, regras e permite um grande envolvimento dos intervenientes. Todos assumem o papel principal.

- A dança pode ser usada como uma estratégia no desenvolvimento de vários domínios: da perceção (corpo, do espaço), a atenção, o auto - domínio, a interação, entre outros. É sempre motivadora.
- É extraordinário como toda a atividade realizada surge como natural, carregada de sentido, libertadora e, simultaneamente, tão simples, gratificante e enriquecedora. Este *workshop* valeu mais que mil palavras.
- Considero o *workshop* um momento de partilha, um enriquecimento da experiência pessoal e do grupo. Desenvolvem-se capacidades corporais e a sua utilização como instrumentos expressivos.
- Inspirador e permitiu a tomada de consciência do quanto os limites do corpo são pouco importantes quando queremos fazer algo.