

Diana
Arássad



O Ventre e o Feminino

VENTRE, DANÇA E MEDITAÇÃO

Oficina de Dança Oriental e Meditação por

DIANA ARÁSSAD





O ventre

O ventre é a morada energética de nosso poder criativo, da beleza e da feminilidade. No ventre somos gerados, no ventre o Universo se une para dar e criar vida. Quando sua energia não está em harmonia, surgem bloqueios e limitações em nossas emoções a até mesmo no corpo físico por essa força não estar trabalhando adequadamente, de forma criativa e amorosa.

Tomando consciência da vitalidade do nosso ventre temos uma maior capacidade de equilibrar nossas emoções e as mudanças internas e externas que desejamos em nossa vida.




A proposta

Entrar em contato com a nossa criatividade e vitalidade através de meditações do feminino e da milenar arte da dança do ventre. Tomar consciência da pélvis na Dança Oriental. Não é preciso ter experiência em dança, trabalharemos movimentos básicos de forma leve e descontraída.



Dinâmicas

Meditação, consciência do ventre, respiração, liberando o corpo para mover-se de forma feminina através da dança do ventre.





Sobre a proponente

Diana Arássad, arte-educadora formada pela FADM e arteterapeuta formada pela UCAM. É bailarina oriental e professora formada pelo Método Acadêmico Suheil de Ensino de Dança do Ventre, tendo formação com diversos profissionais da dança árabe, brasileira e cigana.

Estudiosa das culturas e espiritualidades do mundo, participa de grupos de Tantra Osho, meditações e sagrado feminino tendo como base mais rica de conhecimentos a religiosidade brasileira.

Trabalha no Projeto Ventre Brasil que desenvolve em escola pública com dança do ventre, danças brasileiras e práticas meditativas. Ministra aulas e oficinas de Dança Oriental Árabe, meditações e danças brasileiras.

Faz parte da Escola de Danças Nômades e Ciganas "Nomad Dance School" e do grupo de Danças Ciganas e Nômades "Nomad Dance Project - Brasilia - Brasil" dirigido por Joana Gea.

Participa de diversos cursos de danças étnicas e trabalha com Dança Oriental Árabe, Dança Cigana e Danças Brasileiras, apresentando-se em diversos eventos pelo país.



ESTA OFICINA FAZ PARTE DO PROJETO

Ventre Vivaí



REALIZAÇÃO

Diána
Arássad



All Rights
Reserved

Proibida total ou parcial reprodução de texto
sem autorização prévia do autor