



ANA CRISTINA PEREIRA  
corpo | movimento | relação

Para famílias...

*“O destino do homem determina-se na forma como ele é gerado, no calor dos braços que se lhe estendem, na ideologia que o envolve e na liberdade que lhe é proporcionada para imaginar, experimentar e pensar. Para ser criativo da sua própria Pessoa e Obras.”*

João dos Santos

### ***Oficina do brincar para pais irrequietos***

Certamente o tempo útil disponível para estarem com os filhos e, em família, será a necessidade mais sentida e assinalada pelos pais, nos dias de hoje. Com o ritmo (interno e externo) frenético a que estão sujeitos, pais e filhos sofrem diariamente as consequências da hiper-estimulação, sentida em canais de comunicação pouco abertos, rotinas rigidificadas e vínculos frágeis. Desta forma, importa reforçar vínculos e devolver ao espaço-casa a função de porto de abrigo, para todos. Reforçar a alegria e a vitalidade do ser e estar em conjunto, em família. Pela família.

**Destinatários:** pais (ou outros cuidadores ou familiares) e filhos, entre os 3 e os 6 anos de idade.

**Duração:** 90 minutos



## *Sem chus, nem bus*

### **Oficina de relaxamento para pais e filhos**

Sem chus, nem bus é uma expressão portuguesa que significa “sem ruído” ou “sem dizer uma palavra”. E desta base partimos para um tempo e uma presença diferentes entre pais e filhos. Pois os dias são agitados e permanentemente cheios de afazeres e de horários a cumprir...sempre a correr atrás de um tempo que se esgota...depressa e rápido são palavras que dizemos por dentro e para fora...

Como domamos esta esfera que se repete?

Como nos concentramos no nosso próprio corpo e nas suas sensações?

E como podemos ajudar as crianças a fazer o mesmo?

Dar resposta a estas questões é o objetivo desta oficina, experimentando e vivendo formas de parar o corpo e relaxar a mente de pais e de filhos.

**Destinatários:** pais (ou outros cuidadores ou familiares) e filhos a partir dos 6 anos de idade.

**Duração:** 90 minutos





ANA CRISTINA PEREIRA  
corpo | movimento | relação

Para famílias...

## *Pai, tens ouvido para borboletas?*

Inspirada nas obras “Orelhas de borboleta”, “Dançar nas Nuvens” e “Ainda nada?” este atelier quer despertar “escutadores” em pais e filhos. Aos escutadores cabe plantar, regar e fazer germinar; cuidar da caixa que guarda sorrisos; andar pelo mundo sem pressa; parar e respirar. Afinamos até conseguirmos ouvir borboletas. E com essa sensibilidade alcançamos as nuvens.

### **DINÂMICA**

Sessão de 90 minutos dirigida a pais e crianças a partir dos 6 anos, expressando a diversidade de cada um através do corpo, do movimento e da escuta.

### **Meios de (con)vivência**

- Atividades expressivas e artísticas.
- Dança e música.
- Meditação.

