

RESPIRAÇÃO E ARTE - UM RELACIONAMENTO POSSÍVEL PARA ESPELHAR A ALMA

Coordenador: DARLI COLLARES

Introdução: o grupo, colocado em círculo, com a finalidade de entrar em contato com o aqui e agora, colocando sua atenção na respiração. Com as mãos na altura do coração, sentindo os batimentos cardíacos, o grupo busca contato mais profundo consigo mesmo aquietando a mente. Na seqüência dos exercícios respiratórios é oportunizado um estado de relaxamento com o qual o grupo busca a força do fruir, inspirando-se a expressar-se através da arte. Desenvolvimento: através de uma dinâmica que utiliza a expressão verbal e gráfica, o grupo é convidado a intagarir sobre lembranças e significados construídos individual e coletivamente na dinâmica proposta. Finalização: com a apresentação pessoal, na qual cada participante oferece algo do que foi construído e significado durante a oficina, passa-se à conclusão da oficina: Eu ... trago para a roda ... Todo trabalho de expressão serve para identificar o sentimento e entender o que ele significa. A oficina será concluída com celebração e agradecimento: Agradeço sempre à vida Agradeço novamente À vida À vida À vida novamente.