

## **DANÇA PARA ESTRESSADOS!**

Coordenador: Izabela Lucchese Gavioli

Objetivo: Oferecer uma vivência em dança para os alunos e visitantes do XX Salão de Extensão da UFRGS, a partir de jogos e dinâmicas focados na dança, na diversão e no relaxamento; possibilitar um momento de descontração e desinibição, onde os participantes se sintam confortáveis e consigam deixar um pouco de lado a vida agitada do dia a dia. Metodologia: O trabalho será desenvolvido em quatro partes principais: 1) Os integrantes apresentarão um pouco dos benefícios que a dança pode oferecer, juntamente com a trajetória e formação do Grupo Laços. Será destacado o papel da dança como atividade capaz de liberar substâncias favorecedoras do bem estar físico e psíquico, como a serotonina, a dopamina, a ocitocina e as endorfinas; 2) Para que os participantes da oficina se sintam mais confortáveis com as propostas que serão desenvolvidas, também será feito um aquecimento para preparar o corpo e deixar o grupo mais integrado; 3) Serão desenvolvidos, ao longo da oficina, jogos e dinâmicas que envolvam o corpo, a criatividade, a autoestima, a confiança e o trabalho em grupo; 4) E por último será proposto um momento de relaxamento, para que todos tenham um dia mais prazeroso e leve. Resultado: Os participantes terão livre uso da palavra, ao final, para manifestar suas impressões sobre a experiência vivenciada. Serão fornecidos estímulos para a busca constante de atividades que visem a plenitude corporal e cognitiva, contribuindo para uma melhor saúde psicossocial e global do indivíduo.