

PROGRAMA

A ARTE DE COMUNICAR E EXPRESSAR-SE ATRAVÉS DO TEATRO PROF. MARIA HENRIQUE

I. Objetivos Gerais

- Promover o envelhecimento ativo, a agilidade mental e o bem-estar físico e emocional através das artes performativas.
- Desenvolver a autoconfiança, a dicção, a projeção vocal e a expressão corporal.
- Estimular a socialização, o trabalho em equipa e a partilha de vivências num ambiente lúdico e criativo.

II. Conteúdos Programáticos (Módulos)

- Módulo 1: O Corpo e a Voz (A Base da Expressão)
 - Técnicas de respiração e relaxamento.
 - Postura corporal e consciência do espaço.
 - Articulação, dicção e projeção da voz falada.
- Módulo 2: Jogos Teatrais e Dinâmicas de Grupo
 - Jogos de improvisação e espontaneidade.
 - Confiança mútua e escuta ativa no coletivo.
 - Expressão facial e corporal sem palavras (pantomima e gestualidade).
- Módulo 3: Da Palavra à Ação (Textos e Memória)
 - Exercícios de estímulo à memória através do texto.
 - Leitura dramatizada de poesia, prosa e excertos de teatro.
 - Construção de pequenas personagens baseadas na observação e na imaginação.
- Módulo 4: Partilha e Comunicação com o Público
 - Técnicas para falar em público sem medo ou ansiedade.
 - A arte de contar histórias (*storytelling*) valorizando a bagagem de vida dos participantes.
 - Apresentação final informal (mostra de trabalho para colegas ou familiares).

III. Metodologia

- Prática e Participativa: Abordagem centrada no "aprender a fazer", com recurso a exercícios dinâmicos, jogos de expressão e dinâmicas de grupo.
- Inclusiva e Adaptada: Ritmo ajustado às características e necessidades do grupo, valorizando o contributo individual de cada participante.