

# PT love 2 dance

## & FRIENDS

**UMA ACTIVIDADE DE DANÇA CRIATIVA CRIADA PARA O UNIVERSO PT**  
(colaboradores, familiares e amigos) em colaboração com o **CLUBE PT** e **CCDTMN**.  
Destina-se a todos os que não resistem a uma música mais animada nem que seja para bater o pé ou abanar a cabeça.

Para participar não é preciso ter “jeito”, aprender ou praticar, apenas ter vontade, e deixar o corpo exprimir-se natural e espontaneamente pelo impulso da música (dos sons étnicos aos electrónicos, da música clássica ao jazz, do folclore ao rock, da salsa ao hip hop, do tango ao Reggae, etc.). Ao longo de todas as fases é permitido que cada participante siga a sua espontaneidade sem regras ou imposições, encontrando o seu próprio movimento.

A Dança Criativa é uma das actividades de lazer mais completas: tonifica cada músculo do corpo, flexibiliza as articulações e fortalece os sistemas cardio vasculares e respiratório. Permite também cumprir necessidades de expressão criativa e emocionais.

O resultado é a promoção do equilíbrio físico, psíquico e emocional diluindo as tensões quer sejam de natureza física, afectiva, profissional, social, etc., reconduzindo-nos naturalmente a um estado natural de equilíbrio e bem-estar. *Uma experiência diferente que o deixará mais saudável e mais feliz, cheio de energia e boa disposição.*

**Esta actividade é constituída pelas seguintes fases:**

APRESENTAÇÕES

DANÇA: INDIVIDUAL / PARES / GRUPO

RELAXAMENTO

PARTILHA DE EXPERIÊNCIAS



**Ciclo Primavera 2009:**

**Abril - 5 / Maio - 10 / Junho - 7**  
**3 sessões mensais (Domingos 16:00-19:30)**



**ZCS@CLUBEPT.PT**



**213 194 750**



**ORIENTAÇÃO:** **David Camacho** - Licenciatura em Gestão de Empresas e Pós Graduação em Auditoria Interna e de Gestão. No Universo PT pertence à **PT Comunicações** e actualmente desempenha funções na **TMN – DCCM**. Formação multi disciplinar nas áreas de dança/movimento, consciência corporal e relaxamento. Desde 2004 organiza e orienta actividades de dança criativa e consciência corporal.

	1ª Participação	Seguintes
Geral	Gratuita	10 Euros
Clube PT / CCDTMN	Gratuita	9 Euros

\*\* Preço para Sócios Clube PT e CCDTMN extensível a 1 acompanhante