

TEATRO E ARTES PERFORMATIVAS

01



O TEU CORPO FALA!

O movimento, o gesto e a voz são ferramentas poderosas para expressar ideias e emoções.

TODOS PODEM ATUAR!

Não existe um tipo de «corpo ideal». Todos podem participar no teatro e nas artes performativas à sua maneira.



02

03



O CONFORTO É IMPORTANTE!

Tens o direito de estabelecer os teus próprios limites físicos e emocionais durante a atuação.

OUVE E RESPONDE!

A atuação é, muitas vezes, um processo partilhado em que se reage aos outros, ao espaço e à energia do público.



04

05



FAZ O AQUECIMENTO COM CUIDADO!

Os exercícios de aquecimento preparam o corpo, a voz e a concentração para que possas atuar com segurança e consciência.