



© Pablo López

DANÇA CONTEMPORÂNEA/ *CONTEMPORARY DANCE CLASS*

2ª feira, 19h30-21h

Nível aberto

Uma aula para descobrir a dança contemporânea:

Mexer-se, sentir, perceber, descobrir. Seja com coreografias ou improvisações, vamos entrar numa procura em que cada um possa descobrir a sua própria dança.

Dançar significa descobrir o corpo como um instrumento rico e versátil, desenvolver e compreender as suas potencialidades e o seu amplo repertório de movimentos, de expressões, de linguagens.

Nesta aula, vamos escutar o corpo e seguir a sua estrutura natural, para encontrar e pesquisar movimentos através da consciência corporal, da perceção e da relação do corpo com o espaço.

A aula é dividida numa parte inicial dedicada ao aquecimento, inspirado na Susan-Klein-Technique, no Yoga e inclui também pequenas sequências de alongamento. Depois, segue uma sequência coreográfica de dança contemporânea. A parte final é dedicada a diferentes abordagens possíveis para improvisar, aproveitando vários pontos de partida para estimular a criatividade de cada um.

Mondays, 19h30-21h

Open level

A class to discover contemporary dance:

To move, to feel, to perceive, to discover. *May it be through choreography or improvisation – we will start a research which enables everybody to discover his/her own dance.*

To dance means to discover the body as a rich and versatile instrument, to develop and to understand its potentialities and its wide repertory of movements, expressions and languages.

In this class, we will listen to the body and follow its natural structure to find and investigate movements through body awareness, perception and the relationship between body and space.

The class is divided in an initial part, the warming up, inspired by Susan-Klein-Technique and Yoga, including little sequences of stretching the body. Afterwards follows a choreographic sequence in contemporary dance. The final part is dedicated to different approaches to improvise, using various kinds of points of departure to stimulate the creativity of every participant.

BIO

Helena Dawin trabalha em dança e nas áreas das Letras, da Tradução e do Ensino. Estudou Literatura, Psicologia e Estudos Latino-Americanos em Berlim, tendo começado depois a dançar profissionalmente na Tanzfabrik Berlim. Veio para Lisboa como aluna do *PEPCC -Programa de Estudo, Pesquisa e Criação Coreográfica/Forum Dança*, continuando assim o percurso que iniciou em Berlim. Em 2015, com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian, participou como bolsista de *danceweb* no Festival Impulstanz, Viena.

Continua a pesquisa coreográfica independente em vários projetos, tentando ligar diferentes áreas da cultura, quebrando barreiras entre as ciências académicas e a dança, procurando situar-se nos dois lados do palco. Em 2017, Helena participou no *PEPCC-Colectivo/Forum Dança* e fez o *Projeto do Estudo em Dança* com Francisco Camacho.

Dá aulas e workshops em Lisboa, nomeadamente no projeto de *Dança e Língua* em cooperação com o Goethe-Institut. Estudou e trabalhou entre outros com Stella Zannou, Miguel Pereira, Jennifer Lacey, Jonathan Burrows, Jassem Hindi, Gustavo Ciríaco, Sofia Dias, Vitor Hugo Pontes, Shai Faran, Britta Pudelko, Lia Rodrigues, Vera Mantero, Mark Tompkins.

Helena Dawin works in dance and at the same time in Humanities, Translation and Teaching. She studied Literature, Psychology and Latin American Studies in Berlin, afterwards she started dancing professionally at Tanzfabrik Berlin – and she came to Lisbon as a PEPCC-student (*Choreographic Creation, Dance Research and Training Program/Forum Dança*), continuing the path she started in Berlin. In 2015, she had a danceweb-scholarship for the Festival Impulstanz, Vienna. She now continues her independent choreographic research and works in different dance projects, trying to combine different cultural areas and to overcome borders between academic sciences and dance, situating herself on both sides of the stage. In 2017, Helena participated in the *PEPCC-Collective* and did the *Project of Study in Dance* with Francisco Camacho. She gives classes in Lisbon, including a project about *Dance and Language* in cooperation with the Goethe-Institut. She studied and worked, among others, with Stella Zannou, Miguel Pereira, Jennifer Lacey, Jonathan Burrows, Jassem Hindi, Gustavo Ciríaco, Sofia Dias, Vitor Hugo Pontes, Shai Faran, Britta Pudelko, Lia Rodrigues, Vera Mantero, Mark Tompkins.