

Relatório de Estágio

Ricardo Lopes Machado

Relatório de Estágio de Mestrado em Artes Cénicas

Julho, 2024

Agradecimentos

Fazendo uma retrospectiva sobre o meu percurso no Mestrado de Artes Cénicas, posso afirmar que, embora desafiador, foi um caminho prazeroso de investigação e aprendizagem.

Em primeiro lugar, agradeço à minha orientadora, Doutora Paula Varanda, pela orientação inestimável, paciência e exigência. À Marina Nabais, pela confiança no meu trabalho e pelo entusiasmo com que aceitou o meu estágio nestes projetos. Aos meus docentes do Mestrado em Artes Cénicas, agradeço pelo ambiente académico acolhedor e por tudo o que me ensinaram.

Expresso também a minha profunda gratidão ao meu filho, Alberto, que tanto me inspirou para a oficina *O Meu Pé*, por me emprestar alguns dos seus objetos para as minhas experiências e por perguntar sempre como correu. À minha companheira, Catarina, pelo impulso inicial que me deu a confiança necessária para iniciar este mestrado.

Muito obrigado a todos.

Resumo

O presente relatório pretende concretizar e refletir sobre o estágio realizado para a obtenção do grau de Mestre em Artes Cénicas, entre 01 de abril de 2024 e 10 de julho de 2024. O relatório observa as premissas do projeto onde fiz estágio, contribuindo para fundamentar a investigação prática. Assim, o relatório explicará como e porque uma parte específica do corpo humano pode ser o motor para uma criação artística contemporânea, gerar pensamento e promover o desenvolvimento e construção de aprendizagens ricas e significativas – neste caso, os pés.

O projeto *Com os Pés*, da coreógrafa Marina Nabais, explorou a relação entre a liberdade e a natureza através da dança, utilizando os pés como ponto central da criação. Durante o seu desenvolvimento, o projeto incluiu residências artísticas e oficinas que contribuíram para a exploração de movimentos e ideias.

A Oficina *O Meu Pé*, foi concebida e implementada por mim num contexto de jardim de infância, consistiu em 19 sessões destinadas a estimular a criatividade, expressão corporal e o desenvolvimento motor, através de atividades lúdicas e interativas que promoveram um ambiente inclusivo e encorajador.

Este estudo destaca como uma oficina criativa com crianças pode contribuir para uma criação artística e, reciprocamente, como o processo de criação artística pode enriquecer a experiência educativa.

Palavras-chave: Dança; Arte; Práticas Criativas; Práticas Educativas.

Abstract

The present internship report, prepared for the Master's degree in Performing Arts, intends to highlight and explain the premise that a body part, in this case the feet, can serve as the engine for contemporary artistic creation, that generate critical thinking and foster the development and construction of rich and meaningful learning experiences. The internship was undertaken between the 1st of April and the 10th of July 2024.

The project *Com os Pés*, by choreographer Marina Nabais, explored the relationship between freedom and nature through dance, with feet as the central focus of creation. Throughout its development, the project included artistic residencies and workshops that contributed to the exploration of movements and ideas.

The workshop *O Meu Pé*, conceived and implemented by me in a kindergarten context, consisted of 19 sessions aimed at stimulating creativity, body expression, and motor development through playful and interactive activities that fostered an inclusive and encouraging environment.

This study underscores how a creative workshop with children can contribute to artistic creation and, conversely, how the artistic creation process can enrich the educational experience.

Keywords: Dance; Arts; Creative Practices; Educational Practices.

Índice

Agradecimentos	i
Resumo	ii
Abstract	iii
Índice	iv
1. Introdução	1
2. Descrição das atividades realizadas	2
3. Exposição do processo de criação	4
4. Reflexão crítica na perspetiva do intérprete	6
5. Pensamento a partir dos pés	9
6. Os pés como motor coreográfico	10
7. Oficina O Meu Pé	14
8. Conclusão	19
9. Referências bibliográficas	20
10. Anexos	21
10.1 Sinopse.....	21
10.2. Ficha artística e técnica.....	22
10.3. Estreia e circulação.....	23
10.4. Registos fotográficos.....	24
10.5. Vídeo promocional.....	27
10.6. Síntese do calendário.....	28
10.7. Materiais de comunicação.....	29

1. Introdução

Este trabalho tem como objetivo expor e analisar o processo e alcance da criação artística *Com os Pés*, da coreógrafa Marina Nabais, assim como o da oficina *O Meu Pé*, concebida e dirigida por mim, a partir da minha perspetiva como cocriador, bailarino e formador. Com esta análise, pretendo contribuir significativamente para o desenvolvimento de pensamento no estudo da dança.

Destaco a importância da conjugação das abordagens sensorial, filosófica e existencial que guiaram a pesquisa coreográfica do espetáculo *Com os Pés*. Integrando conceitos teóricos de Francesco Careri e Rudolf Laban, demonstrarei como a relevância do caminhar como prática estética e a utilização dos pés como motor coreográfico foram importantes na construção deste espetáculo.

Com os Pés foi um processo marcado pela colaboração e horizontalidade, onde a participação ativa do público, tanto nas oficinas como nas apresentações, foi uma componente essencial que enriqueceu o processo criativo.

Por fim, na oficina *O Meu Pé*, direcionada a crianças, aprofundarei como as ações e o imaginário a partir dos pés podem contribuir para o desenvolvimento físico, emocional e social dos participantes, alinhando-se com a abordagem de Connie Dow sobre a dança criativa.

O relatório está distribuído em várias secções, por forma a permitir um percurso entre a prática e o enquadramento teórico. Apresentam-se atividades realizadas com uma exposição detalhada do processo de criação (secções 2 e 3), para depois se prosseguir para uma reflexão considerando autores relevantes para contextualizar e analisar a prática (secções 4 e 5). Neste percurso proponho, então, consolidar algumas descobertas que decorrem da pesquisa coreográfica e a sua adaptação à prática educativa (secções 6 e 7).

A secção de anexos é fundamental para complementar o relato e dissertação apresentados no relatório. Ela inclui, em resumo: informações sobre a sinopse e a ficha artística, os locais onde o espetáculo *Com os Pés* foi apresentado, registos fotográficos de momentos do estágio, o vídeo promocional do espetáculo, o calendário de execução e os materiais de comunicação.

2. Descrição das atividades realizadas

Janeiro e fevereiro de 2024

Em janeiro e fevereiro, iniciamos os primeiros encontros com a equipa do projeto *Com os Pés*, que decorreram no Polo Cultural das Gaivotas, em Lisboa, e numa residência de uma semana no Museu do Douro no Peso Régua. Esse período inicial foi fundamental para refletir sobre a metodologia a ser adotada ao longo do desenvolvimento da criação.

No que diz respeito à formação, realizamos cinco sessões com uma turma do 10º ano da Escola Secundária do Peso da Régua, sob a orientação de Clara Bevilaqua. Essas sessões foram essenciais para integrar os estudantes no processo criativo e explorar as temáticas do projeto.

Além disso, orientei, em Lisboa, duas sessões de dança criativa na ADECO - Associação de Desenvolvimento Comunitário, com crianças de 3 a 5 anos. Essas atividades com os mais pequenos proporcionaram um espaço de experimentação e expressão corporal, alinhando-se aos objetivos do projeto de explorar a liberdade através do movimento.

As atividades realizadas em janeiro e fevereiro não estão contempladas no relatório de estágio, porque o protocolo ainda não havia sido assinado nesse período. Inclui-se por isso apenas em resumo, embora considerando que é importante mencionar o início do projeto e as bases estabelecidas nesses primeiros encontros.

Março de 2024

Durante o período de residência artística, tivemos quatro semanas intensas de trabalho criativo, sendo três delas no Polo Cultural das Gaivotas, em Lisboa, e uma nos Bombeiros Voluntários de Mértola. Nessas residências, realizamos uma ampla pesquisa coreográfica e levantamento de materiais dramaturgicos, além da investigação musical em colaboração com o sonoplasta Gonçalo Alegria. Também exploramos elementos da natureza, como bugalhos, galhos, terra, barro e água, integrando-os no processo criativo.

Para a pesquisa realizamos leituras de excertos de obras fundamentais para enriquecer a nossa abordagem, como *Ways of Walking - Ethnography and Practice on Footholds* (Ingold e Vergunst, 2008), *Walkscapes: O Caminhar como Prática Estética* (Francesco Careri, 2002) e *O Pensamento Sentado: Sobre Glúteos, Cadeiras e Imagens* (Norval Baitello, 2012). Essas leituras proporcionaram valiosas perspetivas teóricas e reflexões que influenciaram diretamente o nosso trabalho.

No âmbito da formação, conduzimos quatro sessões com uma turma do 10º ano do Agrupamento de Escolas de Mértola, sob a direção da coreógrafa Marina Nabais.

Em Lisboa, orientei três sessões de dança criativa na ADECO - Associação de Desenvolvimento Comunitário, com crianças de 3 a 5 anos.

Abril de 2024

Tivemos um período enriquecedor de quatro semanas de residência artística, divididas entre duas semanas no Polo Cultural das Gaivotas em Lisboa e duas semanas no Teatro Aveirense. Esse intenso período culminou na estreia do espetáculo *Com os Pés* para o público geral no dia 28, seguido por três apresentações adicionais direcionadas a estudantes de escolas do ensino secundário.

De 15 a 19 de abril, realizamos uma oficina do *Com os Pés*, conduzida pelas formadoras Marina Nabais e Clara Bevilaqua, dirigida para uma turma do ensino secundário de Aveiro. Essa oficina proporcionou aos alunos uma imersão profunda nas práticas e conceitos explorados no espetáculo, permitindo que contribuíssem e participassem ativamente no processo de criação.

Além dessas atividades, continuei a dirigir três sessões de dança criativa na ADECO - Associação de Desenvolvimento Comunitário, com crianças de 3 a 5 anos.

Mai de 2024

Realizamos uma oficina do *Com os Pés*, liderada pelas formadoras Marina Nabais e Clara Bevilaqua, dirigida para os alunos de uma turma de 10º ano da Escola Luís António Verney, em Lisboa. Este evento foi criado para proporcionar uma oportunidade para os estudantes mergulharem nas práticas de movimento e expressão corporal exploradas pelo nosso projeto.

Em termos de apresentações, tivemos uma série de performances em diferentes localidades:

- Em Mértola, fizemos duas apresentações: uma dedicada ao público escolar e outra dirigida para o público geral.
- Na Biblioteca de Marvila, em Lisboa, realizamos quatro apresentações, das quais três foram destinadas ao público escolar e uma ao público geral.
- Em Setúbal, também tivemos duas apresentações: uma para o público escolar e outra para o público geral.

Neste mês, continuei a orientar as sessões de dança criativa na ADECO - Associação de Desenvolvimento Comunitário, fazendo quatro sessões, direcionadas a crianças de 3 a 5 anos.

Junho de 2024

Orientei seis sessões de dança criativa na ADECO - Associação de Desenvolvimento Comunitário dirigidas a crianças dos 3 aos 5 anos.

Julho de 2024

Orientei uma sessão de dança criativa na ADECO - Associação de Desenvolvimento Comunitário e uma sessão de estúdio aberto com a participação dos alunos e das suas famílias.

3. Exposição do processo de criação

Walking does move us forward in one direction and away from another. Yet the two places must be bridged in some way, otherwise there could be no anthropology. (Ingold e Vergunst, 2008, p. 27)

Na minha perspectiva o projeto *Com os Pés* teve um processo de criação simples, prazeroso e dinâmico, envolvendo várias etapas desenvolvidas ao longo das residências artísticas e das oficinas descritas no ponto anterior.

Considero que o conceito desta criação se manteve consistente desde a sua idealização até a concretização. A proposta era refletir sobre a liberdade individual e coletiva em relação à Natureza. Embora coincida com a celebração dos 50 anos do 25 de Abril, o projeto não pretendia ser uma homenagem direta a essa data, mas sim recuperar experiências relacionadas com a busca humana pela liberdade. Além disso, o projeto sugeria considerar os pés como uma parte do corpo que é ao mesmo tempo resistente e sensível, pois os pés suportam o peso do corpo e permitem descobrir e vivenciar o mundo.

A pesquisa e desenvolvimento deste projeto incluíram a exploração de diversas abordagens do movimento a partir dos pés:

- Utilização de verbos para ações com os pés para gerar movimento (ir, esperar, tatear, deambular, entre outros);
- Exploração de diferentes ritmos com os pés;
- Enraizar os pés no chão e explorar os movimentos que ocorrem no resto do corpo quando os pés permanecem fixos;
- Impulsão e receção dos pés no chão;
- Exploração do desequilíbrio como motor de movimentos (distribuição do peso do corpo);
- Limites dos pés (pontas dos pés, calcanhares, partes externas e internas dos pés);
- Diferentes formas de locomoção, sozinho e com outras pessoas;
- Diálogo coreográfico dos pés com outras partes do corpo (por exemplo, pés com a cabeça).

Durante os ensaios, eu e a Marina Nabais, desenvolvemos uma metodologia de travessias no espaço que tinha dois objetivos: o aquecimento corporal e a exploração de movimentos a partir dos pés. Assim, iniciávamos o aquecimento já imersos na temática de pesquisa do projeto. São exemplos das premissas que experimentamos nessas travessias:

- Nunca levantar os pés do chão (deslizar);

- “Desenhar” com os pés;
- Mãos e pés no chão;
- Apenas algumas partes dos pés tocam o chão;
- Pés que nunca tocam o chão;
- Imaginar deslocar-se numa floresta densa;
- A cabeça lidera e desequilibra o corpo, explorando como os pés voltam a equilibrar o nosso corpo.

As oficinas – realizadas tanto nos locais de residências artísticas como na ADECO - Associação de Desenvolvimento Comunitário – tiveram como principal objetivo a formação, além de serem fundamentais para a exploração de ideias e conceitos para a criação do espetáculo *Com os Pés*. Nessas oficinas, encontramos formas de participação do público nas apresentações e exploramos ideias sobre liberdade vivenciada através do corpo, o que resultou em gravações de frases ditas pelos participantes, que são utilizadas como voz *off* nas apresentações do espetáculo *Com os Pés*.

Desde a conceção do projeto, havia a intenção de incluir um dispositivo cénico sonoro criado pelo sonoplasta Gonçalo Alegria, baseado num modelo interativo e envolvente com o público, funcionando como uma metáfora para o encontro e o condicionamento da liberdade. O dispositivo evocaria vários aspetos da liberdade e elementos da Natureza, sendo inicialmente composto por cinco caixas, cada uma representando um dos elementos naturais segundo a filosofia tradicional chinesa: terra, madeira, fogo, água e metal. No entanto, com o desenvolvimento do processo de criação, as ideias e conceitos foram readaptados, e o número de elementos cénicos foi reduzido para três.

A criação musical foi desenvolvida ao longo do processo criativo, em estreita colaboração com a construção do dispositivo cénico sonoro. A principal forma de ligação entre a matéria coreográfica e a sonoridade foi através de improvisações, permitindo uma sinergia natural entre movimento e som.

O desenho de luz foi desenvolvido durante as residências artísticas técnicas, realizadas no Auditório da Biblioteca de Marvila e no Teatro Aveirense. A criação, a cargo de Miguel Cruz, foi essencial para dar vida e profundidade à narrativa do espetáculo, enriquecendo a experiência e imersão do público.

Ao longo de qualquer processo criativo, inevitavelmente ocorrem diversas mudanças. No espetáculo *Com os Pés*, não foi diferente. Algumas cenas, partes e ideias foram deixadas de lado, enquanto outras ganharam maior ênfase pela ausência das primeiras. Resultaram no final as seguintes cenas do espetáculo:

1. Desenho dos pés
2. Limites/Fronteiras

3. Palavras de ações (Ir, esperar...)
4. Escolha (pensar/fazer/falar)
5. Galho - Instrumento, música e sensorialidade com os pés
6. Pés com pés (dueto)
7. Tatear, ocupar, pisar, viajar
8. Convidar - Palavras de ações (ir, esperar...)
9. Tem dias em que a liberdade

As cenas do espetáculo preteridas foram as seguintes:

1. Propulsão e recepção
2. Enraizar
3. Água
4. Barro

Estas partes e cenas formam a estrutura do espetáculo *Com os Pés*, cada uma contribuindo para a narrativa central sobre a liberdade e a relação do ser humano com a Natureza. Mesmo as cenas que não ficaram ajudaram a moldar o processo criativo, influenciando as decisões artísticas finais.

4. Reflexão crítica na perspectiva do intérprete

Para mim, a criação do espetáculo *Com os Pés* foi uma experiência enriquecedora, marcada por uma série de aspetos positivos que contribuíram para a minha apreciação do seu resultado.

Desde o início, a colaboração esteve no cerne do processo. Trabalhar em estreita parceria com a coreógrafa Marina Nabais, e orientadora do estágio, criou um ambiente de sinergia criativa, onde as ideias fluíam livremente e a contribuição de cada um era valorizada. A autonomia que ela me deu para participar no processo criativo abriu o caminho para uma reflexão sobre práticas de criação mais inclusivas e democráticas, resultando num espetáculo que reflete a diversidade de ideias e perspectivas criativas que surgiram a partir da colaboração entre todos os participantes do projeto.

A flexibilidade do processo criativo foi fundamental para o resultado. A liberdade de exploração de movimentos e conceitos que toda a equipa possuía trouxe-nos a capacidade de adaptação e de refinamento de ideias, crucial para o desenvolvimento da criação ao longo do tempo.

As residências artísticas e oficinas foram momentos-chave no desenvolvimento de *Com os Pés*. Essas sessões não só proporcionaram um espaço seguro para experimentação, mas também permitiram um contato direto com pessoas sem relação com o projeto que nos permitiram

compreender a perspectiva e possíveis interpretações do público.

O espetáculo *Com os Pés* distinguiu-se, a meu ver, pela sua abordagem intuitiva e pelo estado contínuo de pesquisa, tanto no processo de criação como durante as apresentações. Esta característica transformou cada performance numa experiência viva e em constante evolução, onde a coreografia não era um conjunto de movimentos fixos, mas sim um processo dinâmico de descoberta e exploração.

Em vez de seguir coreografias pré-estabelecidas, a performance foi concebida como uma pesquisa em tempo real. Eu, a Marina Nabais e a Marina Melero (ver ficha artística na página 23), exploramos constantemente novas possibilidades de movimento e interação, tanto entre nós como com os elementos cénicos e sonoros. Este estado de pesquisa contínua permitia uma flexibilidade e capacidade de adaptação que vejo como qualidades que enriqueciam a performance. Cada movimento era uma exploração, uma resposta às condições presentes, resultando numa coreografia que evoluía organicamente durante o espetáculo.

Os bailarinos utilizavam os seus pés para explorar diferentes texturas, ritmos e interações. Além disso, exploravam os elementos cénicos e sonoros, criando sonoridades que eram aproveitadas pelo sonoplasta para compor a música ao vivo.

A ausência de coreografias fixas e o ênfase na exploração constante permitiram uma conexão mais profunda e autêntica com os temas centrais da liberdade e da relação com a natureza, resultando numa performance viva, evolutiva e profundamente envolvente.

Como referi antes, esta peça pretendeu ter uma componente de interação com o público, permitindo a sua participação e experiência física. O convite à participação do público ocorre diversas vezes ao longo do espetáculo *Com os Pés*. O que vimos que funcionou muito bem foi o fato de esses convites serem realmente convites, sem imposições – a forma como nos dirigíamos às pessoas deixava claro que a sua participação era Bem-vinda, mas voluntária. Essa abordagem criou um ambiente acolhedor e inclusivo, onde cada pessoa podia escolher se participava ou não e de acordo com seu próprio conforto e interesse.

A ideia da participação do público também tinha dentro de si uma ideia de pesquisa, onde os próprios espectadores exploravam dentro dos convites que lhes eram feitos. Em vez de simplesmente observar, eles eram convidados a envolver-se ativamente, experimentar e contribuir para a continuidade do espetáculo. Essa dinâmica de interação e descoberta pretendia dar aos espectadores uma possibilidade de cocriar, no sentido em que a sua ação contribuía para o resultado final. Penso ainda que esta abertura e convite pode promover um sentido de pertença e envolvimento mais profundo na experiência do objeto artístico.

A participação ativa do público criou uma conexão emocional mais forte entre os artistas e a audiência, enriquecendo a experiência para todos os envolvidos. Essa conexão era alimentada pela

reciprocidade de estímulos e respostas, onde cada movimento dos bailarinos e cada interação do público contribuía para um ambiente de cocriação vivo e dinâmico.

Podemos dizer que o *Com os Pés* é uma experiência coletiva de exploração e descoberta, onde cada apresentação é única e influenciada pela energia e participação do público presente.

O desenho de luz criado por Miguel Cruz, teve por base uma configuração simplificada de maneira a poder adaptar-se a constrangimentos técnicos de alguns locais de apresentação. Foi, no entanto, um desenho de luz meticulosamente elaborado para destacar o trabalho desenvolvido pelos bailarinos com os pés – ou seja, é marcado pela necessidade de destacar o detalhe.

Cruz utilizou a luz de forma a criar um foco que guia os olhos do público diretamente para os pés dos bailarinos, permitindo uma apreciação mais profunda e detalhada da subtileza dos movimentos. Esse enfoque não apenas realça a técnica e a habilidade dos bailarinos, mas também sublinhava a importância dos pés como o principal motor coreográfico do espetáculo. A iluminação funciona como uma espécie de *zoom*, trazendo os pés dos bailarinos para mais perto do público e enfatizando cada detalhe dos seus movimentos.

A ideia de criar um dispositivo que respondesse aos movimentos e ações dos bailarinos em tempo real era ambiciosa e prometia uma experiência imersiva para o público. No entanto, a complexidade técnica envolvida exigia testes mais rigorosos e ajustes contínuos durante os ensaios.

Em relação à criação sonora, deveria ter havido mais tempo de ensaio com o sonoplasta para garantir a perfeita integração dos dispositivos sonoros ao espetáculo. Por vezes, estes dispositivos apresentaram falhas quando eram manipulados pelos bailarinos, o que poderia ter sido evitado com uma preparação mais aprofundada. Em determinadas cenas, a resposta dos objetos sonoros à manipulação dos bailarinos não era imediata ou precisa, e às vezes gerava *feedback*, causando desconforto e comprometendo a fluidez da performance.

Para melhorar essa interação, teria sido fundamental realizar mais sessões de testes onde o sonoplasta pudesse experimentar diferentes configurações e calibrar o dispositivo para reagir de maneira mais precisa aos movimentos e ações dos bailarinos. Esses testes adicionais permitiriam identificar e corrigir problemas técnicos, garantindo que a sonoridade complementasse a performance de forma harmoniosa e sem interrupções. Além disso, uma presença mais regular do sonoplasta nos ensaios teria provavelmente possibilitado uma melhor sincronização entre a manipulação dos objetos sonoros e a sonoplastia.

Pessoalmente fiquei desapontado com a mudança que houve, face à ideia de permitir a interação e manipulação dos dispositivos sonoros pelo público no espetáculo *Com os Pés*. Essa proposta não se concretizou, devido a decisões pautadas pelo receio de possível caos e pela imprevisibilidade dessa interação.

Acredito que deveríamos ter explorado formas de facilitar e guiar a interação do público com

os objetos sonoros, proporcionando, dessa forma, um envolvimento mais profundo e imersivo.

5. Pensamento a partir dos pés

Quando se caminha, nada se move, não é senão imperceptivelmente que as colinas vão se aproximando, que a paisagem se transforma. (Gros, 2009, p. 43)

Na criação *Com os Pés*, estivemos muito tempo a “pensar com os nossos pés”. Da minha parte, como cocriador e interprete, havia uma necessidade de não intelectualizar em demasia esta abordagem criativa aos pés, mas sim tornar esta pesquisa mais intuitiva.

Para mim, esta criação está intimamente relacionada com o ato de caminhar que, por sua vez, está diretamente ligado à minha intimidade. Caminhar é, entre muitas coisas, uma atividade pessoal e reflexiva que proporciona tempo para contemplação e autodescoberta.

O ato de caminhar pode ter várias dimensões: conhecimento, cultural, social, política e sensorial.

Após esta pesquisa no âmbito da criação, acompanhada da pesquisa na literatura, elenco várias dimensões que considero apropriadas para caracterizar e descrever o ato de caminhar: enquanto conhecimento, cultural ou socialmente determinado, como ação política e enquanto experiência sensorial. Passo a explicar a que me refiro com essas palavras/dimensões:

- Conhecimento - caminhar não é apenas uma atividade física ou um meio de locomoção, mas uma maneira de nos envolver com o que nos rodeia.
- Cultural - como defendem Ingold e Vergunst (2008), as práticas de caminhar variam muito entre diferentes culturas e sociedades. Os Autores apresentam e discutem exemplos como, as caminhadas ritualísticas, como peregrinações, que têm significados espirituais profundos, e a caminhada como expressão de identidade cultural de uma pessoa ou grupo. Em algumas culturas, certas formas de caminhada podem ser associadas a identidades de género, idade ou *status social*.
- Social - caminhar pode ser uma atividade social que promove a interação e a comunidade, nomeadamente em passeios recreativos ou meditativos.
- Política - a caminhada é usada como marcha de união em diversos movimentos sociais e coletivos para fazer declarações, assegurar posições, exigir visibilidade ou desafiar normas existentes.
- Sensorial - Caminhar envolve múltiplos sentidos, proporcionando uma experiência sensorial

rica. A visão, o som, o tato e o olfato desempenham um papel na experiência de caminhar e contribuem para a nossa compreensão do lugar.

No livro *Caminhar, uma filosofia* (2009), Frédéric Gros, faz uma reflexão profunda e contemplativa da prática do caminhar, explorando as suas dimensões filosóficas e existenciais. Gros, expõe que o caminhar é uma experiência transformadora que pode influenciar profundamente a mente e o espírito, sendo uma forma de meditação em movimento e uma prática que permite um profundo contato com o presente, contacto este que proporciona clareza e serenidade. Gros, argumenta, ainda, que o ato de caminhar liberta o indivíduo das restrições do espaço e do tempo, permitindo uma experiência de simplicidade e desprendimento.

Considero que a criação do *Com os Pés* tomou esta direção mais sensorial, filosófica e existencial defendida por Gros, Ingold e Vergunst, o que penso ser bastante positivo, pois tornou o trabalho mais contemplativo, intuitivo, simples, ligado ao ato de fazer e de estar presente.

6. Os pés como motor coreográfico

Como resultado deste processo criativo de pesquisa também pude ampliar a percepção do potencial dos pés para a criação na dança. Os pés podem ser um motor coreográfico bastante eficaz se nos concentrarmos na exploração de movimentos e possibilidades oferecidas por essa parte do corpo. Utilizando os pés como ponto de partida, os/as coreógrafos/as podem criar material coreográfico único. Isso inverte uma perspectiva da criação, apesar de basilares suportes de toda a ação bípede, estes membros têm normalmente uma posição periférica, que aqui quisemos inverter.

De um modo geral, podemos abordar de variadíssimas formas uma composição coreográfica, uma criação que parte dos pés não é diferente, mas tem as suas especificidades, como experienciamos na criação e nas oficinas e como pretendo demonstrar.

Escolhi abordar duas formas possíveis de expor os pés como motor coreográfico, que são ao mesmo tempo diferentes e complementares, são elas, o livro *Walkscapes - O caminhar como prática estética* de Francesco Careri (2002) e o trabalho desenvolvido por Rudolf Laban, bailarino, coreógrafo, musicólogo, considerado como o maior teórico da dança do século XX. O livro de Careri, uma das obras que lemos na criação do *Com os Pés*, aborda a caminhada como uma prática estética e uma forma de explorar e interagir com o espaço urbano. Não abordamos a obra de Rudolf Laban na criação do *Com os Pés*, mas penso que podemos utilizar os conceitos fundamentais de Laban para abordar este tópico, como a *Labanotatio* e a *kinesfera*, desenvolvidas no seu livro *The language of movement* (1974), e o *Effort-Shape* e os fatores de movimento (peso, tempo, espaço e fluxo) que encontramos no livro *The mastery of movement* (1950).

As principais diferenças entre o livro de Careri e a obra de Laban estão no seu foco temático, abordagens e contextos de aplicação; ou seja, produzem lentes diferentes de observação e interpretação sobre a mesma ação humana o que, por seu lado, produz discursos diferentes, um porventura mais filosófico-estético e outro porventura mais técnico -estético. Prosseguindo agora um exercício de reflexão e especulativo sobre o potencial dos pés como motor coreográfico, identifiquei sete pontos que podem estar ligados à criação coreográfica a partir dos pés para percebermos essas diferenças.

- Exploração anatômica e fisiológica dos pés:

- Movimentos articulares - Foco nas articulações dos pés, como flexão e extensão dos dedos, flexão plantar e dorsal do tornozelo, e movimentos de rotação;

- Músculos e tendões - Criar movimentos que enfatizem o trabalho dos músculos e tendões dos pés, explorando diferentes níveis de tensão e relaxamento.

Careri argumenta que o ato de caminhar é uma forma de prática estética que transforma a paisagem e a percepção do espaço. No contexto coreográfico, a exploração anatômica e fisiológica dos pés pode ser vista como uma forma de mapear o corpo humano e as suas capacidades, semelhante à forma como caminhar mapeia e transforma o ambiente ao seu redor.

Poderíamos utilizar a *Labanotation* para registrar com precisão os movimentos articulares dos pés, o que nos permitiria uma análise detalhada e a possibilidade de recriação exata dos movimentos. Também, através do *Effort-Shape*, conseguimos perceber como o esforço pode variar em cada movimento.

- Texturas e sensações:

- Exploração de superfícies - Fazer os bailarinos moverem-se sobre diferentes superfícies (lisa, áspera, macia, dura) e observar como essas texturas influenciam os movimentos dos pés;

- Sensações táteis - Pedir aos bailarinos para se focarem nas sensações táteis que os pés experimentam ao entrar em contato com o chão ou outros objetos, e traduzir essas sensações em movimentos.

Careri enfatiza a importância das texturas e superfícies ao caminhar, destacando como diferentes terrenos alteram a experiência estética do caminhante. Da mesma forma, na dança, os pés que exploram diferentes texturas podem criar movimentos que refletem a diversidade sensorial do caminhar.

Podemos observar através do *Effort-Shape* como as diferentes texturas influenciam o peso, o espaço, o tempo e o fluxo dos movimentos dos pés.

- Padrões de movimento e ritmos:

- Ritmos e precursão - Criar sequências coreográficas baseadas nos ritmos produzidos pelos pés, como batidas, passos e saltos;

- Deslocação espacial - Explorar diferentes formas de deslocação usando os pés, como caminhar, correr, saltar, deslizar e arrastar.

O ritmo natural do caminhar é um tema recorrente em *Walkscapes*, Careri vê o caminhar como uma sequência de padrões repetitivos que possuem o seu próprio ritmo. Na coreografia, esses padrões de movimento e ritmos podem ser desenvolvidos a partir dos passos dos bailarinos, criando uma cadência que se alinha com a ideia de caminhar como uma prática rítmica e meditativa.

Com os princípios de ritmo e tempo de Laban, conseguiríamos criar sequências coreográficas baseadas nos ritmos gerados pelos pés (variações de tempo, como rápido, lento, sustentado, e as suas combinações). Também conseguiríamos integrar as trajetórias espaciais descritas por Laban para criar movimentos complexos de deslocamento, como caminhar, correr, saltar, deslizar e arrastar.

- Movimento criativo e improvisações:

- Improvisação focada nos pés - Realizar sessões de improvisação onde os bailarinos se concentram exclusivamente nos movimentos dos pés, permitindo que a espontaneidade e a criatividade guiem a exploração;

- Combinação com outras partes do corpo - Integrar movimentos dos pés com outras partes do corpo, observando como os pés podem influenciar o movimento total do corpo.

Careri sugere que o caminhar é uma forma de improvisação espacial onde o caminhante responde a estímulos exteriores. Na dança, a improvisação focada nos pés permite que os bailarinos respondam de maneira espontânea ao ambiente do estúdio, ecoando o processo de exploração improvisada descrito em *Walkscapes*.

A espontaneidade que Laban defende no seu livro *The mastery of movement* (1950), seria um bom mote que permitiria que os movimentos dos pés fluíssem naturalmente na criatividade do movimento.

- Temas e narrativas:

- Criar narrativas baseadas em diferentes aspetos dos pés, como a jornada de um bailarino, a importância cultural dos pés em diferentes danças tradicionais, ou metáforas de caminhada e viagem;

- Emoções e estados de espírito - Utilizar os pés para expressar diferentes emoções e estados de espírito.

Careri explora como o caminhar pode contar histórias e revelar narrativas ocultas na paisagem. De forma semelhante, uma coreografia que utiliza os pés para explorar temas e narrativas pode criar uma história visual que se desdobra através dos movimentos dos caminhantes, refletindo o percurso emocional e físico de uma jornada.

Conseguiríamos criar narrativas baseadas nos movimentos dos pés, utilizando a “Dinâmica” da teoria de movimento de Laban para expressar diferentes emoções e estados de espírito.

- Interação com o espaço:

- Desenho no espaço - Pedir aos bailarinos que desenhem formas geométricas ou padrões específicos no chão com seus pés;

- Interação com objetos - Colocar objetos no espaço de dança para serem manipulados com os pés.

Em *Walkscapes*, o espaço é constantemente redescoberto e reinterpretado através do ato de caminhar. Na dança, a interação dos pés com o espaço pode transformar a percepção do palco ou do estúdio, criando novas formas de envolvimento espacial que ressoam com as ideias de Careri sobre a reconfiguração do ambiente.

Com a *Labanotation* conseguimos fazer um mapeamento espacial, registrando as formas e trajetórias que os bailarinos podem fazer no chão com os pés.

- Colaboração e *feedback*.

- *Feedback* dos bailarinos - Envolver os bailarinos no processo de criação, permitindo que eles contribuam com suas próprias ideias e experiências relacionadas aos pés;

- Colaboração interdisciplinar: Trabalhar com artistas de outras disciplinas que possam inspirar novas formas de pensar sobre os pés, como artistas visuais que criem instalações interativas para os pés, como exemplo.

Careri também enfatiza a dimensão social do caminhar, onde a troca de experiências e a colaboração entre caminhantes enriquece a prática.

No contexto coreográfico, envolver os bailarinos no processo criativo e encorajar a colaboração pode resultar num trabalho que é cocriado e enriquecido pela diversidade de contribuições individuais, refletindo, assim, a prática colaborativa de Laban.

Francesco Careri aborda a caminhada como uma prática estética e uma forma de explorar e interagir com o espaço urbano, enquanto que Rudolf Laban desenvolve uma análise sistemática e detalhada do movimento humano, aplicando as suas teorias principalmente na dança e na performance. Enquanto Careri enfoca a experiência subjetiva e a exploração espacial, Laban concentra-se na

sistematização e notação dos movimentos, visando melhorar a expressão corporal e a criatividade artística.

Integrar os conceitos de *Walkscapes* de Careri com a ideia dos pés como motor coreográfico permitiu uma abordagem rica e multifacetada à criação em dança. Isso não só ampliou a compreensão do movimento e do espaço, mas também me permitiu ligar a prática artística da dança com as experiências quotidianas e a exploração estética do caminhar. Por outro lado, integrar os princípios de Laban nesta ideia, oferece uma rica fonte de inspiração poderá permitir a criação de movimentos originais que transformam uma peça de dança em algo visualmente intrigante e emocionalmente ressonante.

7. Oficina *O Meu Pé*

Creative movement gives children opportunities to move in new ways and helps them learn that there can be more than one solution to a question, a problem, or a task. (Dow, 2010, p. 31)

A Oficina *O Meu Pé* foi conduzida por mim e direcionada a crianças entre os três e os cinco anos da ADECO - Associação de Desenvolvimento Comunitário. No total, foram 19 sessões de 50 minutos com três grupos diferentes. No final, tivemos uma sessão de estúdio aberto com a participação dos alunos e dos seus pais.

As sessões foram cuidadosamente estruturadas para estimular a criatividade, a expressão corporal e o desenvolvimento motor das crianças. Utilizando uma abordagem lúdica e interativa, as atividades incorporaram elementos de jogo e improvisação, permitindo que as crianças explorassem o movimento de forma natural e divertida. Através dessas sessões, procurei fomentar um ambiente inclusivo e encorajador, onde cada criança pudesse descobrir e expressar livremente as suas habilidades artísticas e criativas. Passarei agora a descrever com mais detalhe as premissas, materiais e exercícios envolvidos.

Estrutura das sessões da Oficina:

- Boas-vindas e introdução (5 minutos);
- Aquecimento lúdico (10 minutos);
- Movimentos simples (10 minutos);
- Atividades de imitação (10 minutos);

- Brincadeiras e jogos (10 minutos);
- Alongamento e despedida (5 minutos).

Materiais utilizados:

- Tapetes de yoga e colchões;
- Tecidos, papéis com diferentes texturas e esponjas (superfícies para pisar);
- Música (instrumental, ritmada, suave);
- Bolas pequenas (chutar ou empurrar com os pés);
- Giz e fita adesiva colorida para marcar o chão;
- Arcos;
- Lápis para desenhar os pés.

Lista de ideias e experiências em sala

Ações e imaginário com os pés:

- Caminhar, mover, correr, saltar, bater no chão, acariciar o chão;
- Mãos e pés colados ao chão;
- Nunca levantar os pés do chão (deslizar);
- Pés que nunca tocam o chão;
- Tocar o chão com um pé de cada vez;
- Fazer desenhos imaginários com os nossos pés no chão e no ar;
- Desenhar os contornos dos pés num papel;
- Dançar com o pé preso ao desenho. “O que é que acontece ao resto do corpo?”;
- Desenhos espalhados pela sala e entrar nos pés do outro. “Como são as danças destes pés?”, “Como danço e me desloco entre os desenhos?”;
- Trocar os desenhos por arcos coloridos. “Que dança tem cada arco? Começa nos pés?”;
- Utilizar verbos para ações com os pés para gerar movimento (ir, esperar, bater, arrastar, empurrar, entre outros);
- Imaginar deslocar-se numa floresta densa ou dentro de água;
- “Conversa” dos pés com outras partes do corpo (por exemplo, pés com a cabeça).
- Exploração de diferentes ritmos com os pés;
- Explorar várias formas de impulsionar e rececionar os pés no chão;
- Limitar o toque com os pés no chão a apenas algumas partes (ponta dos pés, calcanhares,

partes externas e internas dos pés);

- Diferentes formas de locomoção;
- Enraizar os pés no chão e explorar os movimentos que ocorrem no resto do corpo quando os pés permanecem fixos;
- Exploração do desequilíbrio como motor de movimentos (distribuição do peso do corpo nos pés);
- Desenhar formas no chão com giz ou fita adesiva, permitindo-nos explorar esses percursos com os pés;
- Pés que descansam e sonham.

Ações exteriores a nós:

- Chão que escorrega;
- Chão que queima;
- Chão que foge;
- Chão que é forte e nos segura.

Em relação com o outro:

- Pés sozinhos;
- Pés que procuram amigos;
- Beijinhos dos pés;
- Passeio com pés juntos;
- Fazer cócegas nos pés do outro (com o nosso pé);
- Encontrar formas de locomoção em conjunto;
- Planta dos pés juntas.

Implementei estas ideias e experiências com base na convicção de que elas podem contribuir significativamente para o desenvolvimento físico, emocional e social das crianças, alinhando-se, nesse sentido, com a abordagem de Connie Dow sobre a dança criativa e o seu impacto no desenvolvimento infantil (2010).

Os exercícios que envolvem caminhar, mover, correr, saltar, bater no chão e acariciar o chão são fundamentais para o desenvolvimento da coordenação motora grossa e da consciência corporal. Dow enfatiza a importância de explorar esses movimentos básicos para desenvolver tais habilidades. Estes exercícios ajudam as crianças a desenvolverem um sentido de ritmo e espaço, fortalecendo habilidades motoras essenciais.

Manter as mãos e os pés colados ao chão e nunca levantar os pés do chão, deslizando, são exercícios que promovem a exploração sensorial e motora. Dow sugere que as atividades que envolvem diferentes formas de locomoção ajudam a desenvolver a consciência corporal e a motricidade. Estas práticas permitem que as crianças experimentem uma variedade de movimentos e sensações, aumentando a sua percepção corporal e espacial.

As atividades de não tocar o chão com os pés e tocar o chão com um pé de cada vez introduz elementos de equilíbrio e desequilíbrio. Dow destaca a importância da exploração destes elementos como uma forma de desenvolver a coordenação e a consciência corporal. Estas atividades ajudam as crianças a entenderem como é que os seus corpos funcionam e a adaptarem os seus movimentos a diferentes situações.

Desenhar imaginariamente com os pés no chão e no ar, desenhar os contornos dos pés num papel, e dançar com o pé preso ao desenho incentivam a criatividade e a expressão individual. Dow sugere que estas atividades promovem a motricidade fina e grossa, bem como a criatividade. Elas permitem que as crianças explorem movimentos precisos e controlados, desenvolvendo a coordenação e a expressão artística.

Espalhar desenhos pela sala e pedir para as crianças entrarem nos desenhos dos outros promove a interação social e a colaboração. Estas atividades encorajam a comunicação não-verbal e a cooperação, permitindo que as crianças aprendam a mover-se em conjunto e a responder aos movimentos dos outros.

Substituir os desenhos por arcos coloridos e explorar como cada arco influencia a dança estimula a criatividade e a imaginação. Diferentes estímulos visuais e físicos podem inspirar movimentos criativos. Estas atividades permitem que as crianças experimentem como diferentes cores e formas podem influenciar os seus movimentos.

Utilizar verbos para ações com os pés ajuda a gerar movimento e a estimular a criatividade. Dow enfatiza a importância de usar a linguagem e a imaginação para inspirar movimentos criativos. Estas atividades incentivam as crianças a desenvolverem uma maior variedade de movimentos e a explorar novas formas de se expressar.

Dow sugere que as atividades que envolvem a imaginação ajudam a desenvolver a consciência corporal e a expressão emocional. Imaginar deslocar-nos numa floresta densa ou dentro de água promove a exploração sensorial e a criatividade. Estas práticas permitem que as crianças experimentem diferentes contextos e ambientes, estimulando a criatividade e a percepção sensorial.

A "conversa" dos pés com outras partes do corpo, como a cabeça, e a exploração de diferentes ritmos com os pés, incentivam a coordenação e a musicalidade. Estas atividades permitem que as crianças experimentem diferentes ritmos e movimentos, promovendo a coordenação e a compreensão musical.

Explorar várias formas de impulsionar e rececionar os pés no chão, limitar o toque com os pés no chão a apenas algumas partes, e enraizar os pés no chão para explorar os movimentos do resto do corpo quando os pés permanecem fixos, são atividades que promovem a exploração do equilíbrio e da coordenação.

Desenhar formas no chão com giz ou fita adesiva e explorar esses percursos com os pés, bem como permitir que os pés descansem e sonhem, promovem a criatividade e a expressão individual. Desenvolvemos desta forma a motricidade fina e grossa, bem como a criatividade. Elas permitem que as crianças explorem movimentos precisos e controlados, desenvolvendo a coordenação e a expressão artística.

Os exercícios que envolvem ações exteriores a nós, como imaginar que o chão escorrega, queima, foge ou é forte e nos segura, promovem a exploração sensorial e a criatividade. Estas atividades permitem que as crianças experimentem diferentes contextos e sensações, estimulando a percepção sensorial.

As atividades em relação com o outro promovem a interação social e a colaboração. Dow enfatiza a importância da interação social na dança criativa pois, incentiva a comunicação não-verbal e a cooperação, permitindo que as crianças aprendam a moverem-se em conjunto e a responder aos movimentos dos outros.

Estes são só alguns dos exemplos de que como integrar exercícios com os pés proporcionam uma abordagem rica e multifacetada para o desenvolvimento das crianças. Incentivam a criatividade, a exploração sensorial, a consciência corporal, a interação social e a expressão emocional, alinhando-se perfeitamente com os princípios de Dow sobre a importância da dança criativa no desenvolvimento infantil. Essas práticas permitem que as crianças desenvolvam habilidades motoras, emocionais e sociais de maneira lúdica e significativa, contribuindo para o seu crescimento integral e harmonioso.

8. Conclusão

A criação do espetáculo *Com os Pés* demonstra a complexa, porém rica, jornada de transformação que caracteriza um processo artístico verdadeiramente colaborativo e horizontal.

A abordagem multifacetada ao movimento dos pés revelou-se uma estratégia eficaz para explorar as nuances da liberdade e da relação do ser humano com a natureza.

A experiência do espetáculo *Com os Pés* destaca-se pela sua abordagem intuitiva e sensorial, refletindo uma profunda conexão com temas filosóficos e existenciais explorados por autores como Frédéric Gros, Tim Ingold e Jo Lee Vergunst. Esta criação não celebra apenas a liberdade, mas também convida à contemplação e à presença, transformando cada passo numa oportunidade de descoberta e expressão.

A participação ativa do público durante o espetáculo, fortaleceu a ligação entre os artistas e o público, tornando o espetáculo uma experiência verdadeiramente coletiva. Esta dinâmica de interação e descoberta não só enriqueceu a experiência para todos os envolvidos, mas também destacou a importância da liberdade e da presença no presente, temas centrais do espetáculo.

Tanto o espetáculo como a oficina *O Meu Pé*, proporcionaram uma experiência singular e enriquecedora no meu percurso artístico e profissional, devido a dois fatores principais:

- Proporcionou uma oportunidade única para explorar e implementar novas estratégias de participação do público, um aspeto fundamental e frequentemente presente nos meus trabalhos como criador.
- A direção da oficina *O Meu Pé*, expandiu a minha compreensão e experiência sobre como desenvolver programas pedagógicos que promove o desenvolvimento motor e a expressão criativa desde tenra idade.

Marina Nabais, coreógrafa do espetáculo *Com os Pés* e minha orientadora na entidade de acolhimento, teve uma influência profunda na minha jornada artística durante este estágio. Trabalhar ao lado da Marina foi uma experiência enriquecedora, marcada pela sua abordagem sensível ao processo criativo. Ela é uma artista que valoriza a colaboração, o que ressoou profundamente com a minha própria visão de criação. A autonomia e a confiança que a Marina proporcionou permitiram-me explorar novas possibilidades e refletir sobre práticas de criação mais democráticas e inclusivas. A sua presença constante ensinou-me a importância da sinergia e da valorização das contribuições individuais no processo artístico. Marina Nabais é uma mentora cuja influência continuará a moldar o meu percurso profissional.

Em resumo, a experiência deste estágio reafirmou para mim a importância de uma abordagem sensorial nos processos artísticos, enriquecendo a minha prática com novas perspetivas e profundidades.

9. Referências bibliográficas

Careri, F. (2002), *Walkscapes - O caminhar como prática estética*, Editorial Gustavo Gili

Dow, C. (2010), *Young children and movement: The power of creative dance*, Journal of the National Association for the Education of Young Children

Gros, F. (2009), *Caminhar: Uma filosofia*, Carnets Nord

Ingold, T. & Vergunst, J. L. (2008), *Ways of walking - Ethnography and practice on foots*, Ashgate

Laban, R. (1974), *The language of movement; A guide book to choreutics*, Plays, Inc.

Laban, R. (1950), *The mastery of movement*, Macdonald & Evans

10. Anexos

Apresento a seguir a sinopse escrita por Marina Nabais, além da ficha artística e detalhes sobre a circulação do espetáculo *Com os Pés*. Estas informações estão disponíveis no *website* da artista¹.

10.1. Sinopse

Com os pés procuro o caminho,

Com os pés chego às mãos,

Com os pés massajo a terra,

Com os pés sinto o chão.

Com os pés observo o meu corpo,

Com os pés amplio os sentidos.

Com os pés desenho novos espaços

E com eles chego até ao mundo.

Com os Pés pretende refletir sobre a liberdade individual e coletiva em relação com a Natureza, debruçando-se sobre uma dimensão ampla de tempo e espaço. Mudando a minha perceção do corpo, consigo mudar a minha forma de estar, de agir e pensar?

Este projeto reflete sobre a liberdade individual e coletiva em relação com a Natureza, debruçando-se sobre uma dimensão ampla de tempo e espaço. *Com os Pés* coincide com as celebrações dos 50 anos do 25 de abril, marco histórico que evoca a experiência de se ser ou não livre e os contornos que assume nas pessoas e contextos naturais e sociais.

Trata-se de uma proposta de projeto artístico e de investigação dirigida a alunos do 3º ciclo e ensino secundário, professores e auxiliares de ação educativa, que visa colmatar a pouca vivência prática sobre a liberdade, através do trabalho com o corpo nas diferentes dimensões: eu, o outro e a Natureza.

¹ [Com os Pés - Marina Nabais Dança](#)

10.2. Ficha Artística e Técnica

Direção artística, coreografia, cocriação e figurinos: Marina Nabais

Cocriação e interpretação: Ricardo Machado

Interpretação: Marina Melero

Assistência pedagógica e coreográfica: Clara Bevilaqua

Desenho de luz: Miguel Cruz

Dispositivo cénico/sonoro: Gonçalo Alegria

Formação: Fernanda Bevilaqua

Produção executiva: Leonor Carpinteiro

Direção técnica: Nuna Oliveira

Design gráfico: André Ferreira

Fotografia: Inês Galvão Teles

Realização e montagem vídeo: Eva Ventura Ângelo

Pós-produção de som: Quico Serrano

Pegadas e Vozes: Participantes das oficinas e formações organizadas em coprodução com: Câmara Municipal de Mértola, Câmara Municipal de Setúbal, Escola Luís António Verney (Lisboa), Museu do Douro (Peso da Régua) e Teatro Aveirense; participantes do Programa de Movimento e Dança MND 2024 e das aulas de dança criativa dinamizadas na ADECO - Associação de Desenvolvimento Comunitário; colaboradores da equipa artística e técnica COM OS PÉS

Coprodução: Marina Nabais Dança, associação cultural, Teatro Aveirense/Câmara Municipal de Aveiro, Câmara Municipal de Mértola, Câmara Municipal de Setúbal, Fundação Museu do Douro

Apoio: República Portuguesa – Cultura / Direção-Geral das Artes

Em parceria: Alkantara Associação Cultural, Biblioteca de Marvila, Câmara Municipal de Lisboa, Casa da Dança, Escola Básica e Secundária Luís António Verney, Polo Cultural Gaivotas | Boavista

10.3. Estreia e circulação

- Estreia Teatro Aveirense (Aveiro) – 28 de abril 2024 às 16:00 (sessão para público em geral)
- Teatro Aveirense (Aveiro) – 29 de abril às 10:30 e às 14:30, 30 de abril às 10:30 (sessões para escolas)
- Salão dos Bombeiros (Mértola) – 3 de maio às 14:30 (sessão para escolas), 4 de maio às 19:00 (sessão para público em geral)
- Biblioteca de Marvila (Lisboa) – 15 de maio às 10:30 e às 14:30 e 16 de maio às 10:30 (sessões para escolas), 16 de maio às 19:00 (sessão para público em geral)
- Auditório Bocage (Setúbal) – 24 de maio às 14:30 (sessão para escolas), 25 de maio às 16:00 (sessão para público em geral)

10.4. Registos fotográficos

Ensaaios



Apresentações



Formações



O Meu PÉ



10.5. Vídeo promocional



Password: pe

10.6. Síntese do calendário

Janeiro e fevereiro	Residências: - Polo das Gaivotas, Lisboa - Museu do Douro, Peso da Régua	Formação: - Museu do Douro, Peso da Régua	Oficina O Meu Pé: - 2 sessões na ADECO	
Março	Residências: - Polo das Gaivotas, Lisboa - Bombeiros Voluntários de Mértola, Mértola	Formação: - Agrupamento de Escolas de Mértola	Oficina O Meu Pé: - 3 sessões na ADECO	
Abril	Residências: - Polo das Gaivotas, Lisboa - Teatro Aveirense, Aveiro	Formação: - Teatro Aveirense, Aveiro	Oficina O Meu Pé: - 3 sessões na ADECO	Apresentações: - 4 espetáculos em Aveiro, Teatro Aveirense
Maiο		Formação: - Escola Luís António Verney, Lisboa	Oficina O Meu Pé: - 4 sessões na ADECO	Apresentações: - 2 espetáculos em Mértola, Bombeiros Voluntários de Mértola - 4 espetáculos em Marvila, Biblioteca de Marvila - 2 espetáculos em Setúbal, Auditório Bocage
Junho			Oficina O Meu Pé: - 6 sessões na ADECO	
Julho			Oficina O Meu Pé: - 1 sessão na ADECO	Aula Aberta com as famílias

10.7. Materiais de comunicação

- [Teatro Aveirense](#)
- [Mértola](#)
- [Biblioteca de Marvila](#)
- [Setúbal](#)
- [Museu do Douro](#)