

Técnicas de oficina de dança:

- Fazer um círculo de apresentação: cada um se apresenta fazendo um gesto/pose de dança ; que todos os demais deverão imitar

- formar trios para que andem na diagonal, olhando para o horizonte, primeiro deverão cruzar a sala na diagonal rastreando o chão; depois levantados.

- Ensaiar a dança grega, que consiste em :

Formar um círculo com todos de mãos dadas na seguinte forma: os braços deverão estar cruzados(o esquerdo em cima do direito) e aí a mãos serão dadas.

ensaiar um passo , com o pé direito à frente, junta-se os pés e flexiona-se os joelhos por duas vezes; em seguida um passo à trás e flexiona-se os joelhos por duas vezes; em seguida um passo à direita e flexiona-se os joelhos por duas vezes, outro passo à direita e flexiona-se os joelhos por duas vezes e assim vai-se reiniciando-se a dança...

É fácil, divertido e tem o poder de percepção em não atrapalhar o companheiro do lado, em não esticar os braços de quem estamos dando a mão.