

**Workshop Aberto com Leman Sevda Daricioğlu**

**Lisboa, Espaço da Penha**

**Sábado e Domingo 17.11.18 / 18. 11.18**

**14h30— 19h30**

**Inscrições: [forumdanca@forumdanca.pt](mailto:forumdanca@forumdanca.pt)**

Iremos praticar exercícios duracionais direccionados pelo jejum e o silêncio durante os dois dias do workshop. Pretende-se que os participantes se investiguem num processo silencioso. O workshop é um convite a uma exploração gentil e vagarosa dos limites do corpo que será progressivamente aprofundada por exercícios de tomada de consciência em espaço e corpo. Iremos investigar os limites do “eu”, digerindo o corpo numa tentativa de purificação ou limpeza. Convocaremos a abertura da mente (e do) corpo através da transformação das rotinas, propondo outras vias de fazer ou não fazer; num esforço e tentativa de nos mantermos neutros, e/ ou como um espectador atento face à corrente de emoções emergente do processo de limpeza.

Recomendações e requisitos para a prática do workshop:

É pedido que todos os participantes frequentem os dois dias para que se estabeleça uma dinâmica de grupo.

É recomendado antes do início do workshop:

Refeições veganas; Abrandar o ritmo quotidiano da vida e adquirir consciência do que se fez durante o dia;

Não usar redes sociais, internet, televisão ou telemóvel;  
Não beber café, chá preto ou álcool;  
Não usar drogas ou fumar cigarros;

Durante o workshop, os participantes devem apenas beber água- sem açúcar- e chá de ervas;

Os participantes que estejam sobre medicação devem comer bananas ou amêndoas cruas antes de tomar os medicamentos; É muito importante manter o corpo hidratado com água durante o jejum;

Durante o workshop estarão disponíveis para os participantes nozes, avelãs, amêndoas, fruta fresca, água e chá de ervas;

Pede-se aos participantes que tragam papel, caneta e roupa confortável para o workshop; Telemóveis e relógios serão recolhidos antes do início do workshop;

# FORUM DANÇA

Depois do primeiro dia do workshop é recomendado descanso e que se durma cedo sem ver televisão, ler, redes sociais ou outros estímulos do género;  
Os participantes são encorajados a fazer um desporto leve ou alongamentos ao levantar na manhã do segundo dia;  
Recomenda-se que os participantes que estejam a jejum com água que façam apenas alongamentos em vez de desporto.

Inscrições: [forumdanca@forumdanca.pt](mailto:forumdanca@forumdanca.pt)

O Forum Dança

É uma estrutura artística financiada por:





**FORUM**  
**DANÇA**

**FORUM DANÇA**  
Associação Cultural

Travessa do Calado 26-B  
1170-070 Lisboa, Portugal  
21 342 89 85 | 92 510 35 96  
[forumdanca@forumdanca.pt](mailto:forumdanca@forumdanca.pt)  
[www.forumdanca.pt](http://www.forumdanca.pt)  
NIF 502 370 327



**FORUM**  
**DANÇA**

**FORUM DANÇA**  
Associação Cultural

Travessa do Calado 26-B  
1170-070 Lisboa, Portugal  
21 342 89 85 | 92 510 35 96  
[forumdanca@forumdanca.pt](mailto:forumdanca@forumdanca.pt)  
[www.forumdanca.pt](http://www.forumdanca.pt)  
NIF 502 370 327



**FORUM**  
**DANÇA**

**FORUM DANÇA**  
Associação Cultural

Travessa do Calado 26-B  
1170-070 Lisboa, Portugal  
21 342 89 85 | 92 510 35 96  
[forumdanca@forumdanca.pt](mailto:forumdanca@forumdanca.pt)  
[www.forumdanca.pt](http://www.forumdanca.pt)  
NIF 502 370 327



**FORUM**  
**DANÇA**

**FORUM DANÇA**  
Associação Cultural

Travessa do Calado 26-B  
1170-070 Lisboa, Portugal  
21 342 89 85 | 92 510 35 96  
[forumdanca@forumdanca.pt](mailto:forumdanca@forumdanca.pt)  
[www.forumdanca.pt](http://www.forumdanca.pt)  
NIF 502 370 327



**FORUM**  
**DANÇA**

**FORUM DANÇA**  
Associação Cultural

Travessa do Calado 26-B  
1170-070 Lisboa, Portugal  
21 342 89 85 | 92 510 35 96  
forumdanca@forumdanca.pt  
www.forumdanca.pt  
NIF 502 370 327



**FORUM**  
**DANÇA**

**FORUM DANÇA**  
Associação Cultural

Travessa do Calado 26-B  
1170-070 Lisboa, Portugal  
21 342 89 85 | 92 510 35 96  
[forumdanca@forumdanca.pt](mailto:forumdanca@forumdanca.pt)  
[www.forumdanca.pt](http://www.forumdanca.pt)  
NIF 502 370 327



**FORUM**  
**DANÇA**

**FORUM DANÇA**  
Associação Cultural

Travessa do Calado 26-B  
1170-070 Lisboa, Portugal  
21 342 89 85 | 92 510 35 96  
[forumdanca@forumdanca.pt](mailto:forumdanca@forumdanca.pt)  
[www.forumdanca.pt](http://www.forumdanca.pt)  
NIF 502 370 327



**FORUM**  
**DANÇA**

**FORUM DANÇA**  
Associação Cultural

Travessa do Calado 26-B  
1170-070 Lisboa, Portugal  
21 342 89 85 | 92 510 35 96  
[forumdanca@forumdanca.pt](mailto:forumdanca@forumdanca.pt)  
[www.forumdanca.pt](http://www.forumdanca.pt)  
NIF 502 370 327



**FORUM**  
**DANÇA**

**FORUM DANÇA**  
Associação Cultural

Travessa do Calado 26-B  
1170-070 Lisboa, Portugal  
21 342 89 85 | 92 510 35 96  
[forumdanca@forumdanca.pt](mailto:forumdanca@forumdanca.pt)  
[www.forumdanca.pt](http://www.forumdanca.pt)  
NIF 502 370 327



**FORUM**  
**DANÇA**

**FORUM DANÇA**  
Associação Cultural

Travessa do Calado 26-B  
1170-070 Lisboa, Portugal  
21 342 89 85 | 92 510 35 96  
[forumdanca@forumdanca.pt](mailto:forumdanca@forumdanca.pt)  
[www.forumdanca.pt](http://www.forumdanca.pt)  
NIF 502 370 327



**FORUM**  
**DANÇA**

**FORUM DANÇA**  
Associação Cultural

Travessa do Calado 26-B  
1170-070 Lisboa, Portugal  
21 342 89 85 | 92 510 35 96  
[forumdanca@forumdanca.pt](mailto:forumdanca@forumdanca.pt)  
[www.forumdanca.pt](http://www.forumdanca.pt)  
NIF 502 370 327