

# CONHECER-SE: OFICINA DE CONSCIÊNCIA CORPORAL

## VI Encontro de Cultura Artística

Yara Sousa Araujo, Tatiana Passos Zylberberg

Em 2018 o Projeto de extensão Mulheres e Novelos juntamente com a Escola de Dança do IEFES (Instituto de Educação Física e Esportes) iniciou as ações das Oficinas de Consciência Corporal, apoiadas pela Secretaria de Cultura Artística da UFC e coordenadas pela Profa. Tatiana Zylberberg. A oficina de prática de consciência corporal tem como seu objetivo principal atender a mulheres com dor pélvica crônica e dores menstruais. É um espaço para que as mulheres entendam melhor o seu próprio corpo, percebam como reagem a estímulos, encontrem e produzam questões de autoconhecimento. No ano de 2019, as oficinas apesar de manterem o mesmo objetivo principal, passaram a fomentar de forma mais explícita o autoconhecimento e o autocuidado. Procurando ofertar práticas que visam o bem estar através da movimentação corporal. Fundamentada a partir de práticas de yoga, técnicas somáticas de movimento, antiginástica, sistema Laban, técnicas de improvisação que proporcionam a construção de uma experiência de intimidade com o Eu. A proposta para os Encontros Universitários é oferecer um recorte de experiências explorando os aspectos mais abordados durante 2019: dor, toque, autocuidado e autoconhecimento femininos. A atividade será direcionada a mulheres de todas as idades que tenham interesse em uma prática de autocuidado e autoconhecimento por meio de movimentações corporais, encontrando um espaço de acolhimento e aprendizagem compartilhada. Ficha técnica: Sala para prática de corpo (que possibilitem deitar e movimentar no chão), aparelho de som com cabo p2 e projetor/data show. Alcool em gel. Solicitamos reserva de 3h na sala para realização da oficina, preferencialmente de manhã, para salas estarem mais frescas.

Palavras-chave: OFICINA. MULHERES E NOVELOS. AUTOUIDADO. AUTOCONHECIMENTO.