

Por Michele Costa e Rodrigo Martins

Tema: " Uma aula Zen"- A simplicidade do Ser.

**Introdução:**

Pedir que todos façam uma roda

- Alongamento corporal
- Liberando o Stress
- Respiração diafragmática e consciente
- \*Sentar no Sofazão - Estímulo da criatividade, intuição e percepção corporal

**Desenvolvimento:**

- "Um convite a uma Meditação Cantada", com uma citação de \*Viola Spolin, importante ícone no Teatro e precursora das técnicas dos Jogos Teatrais
- 3 Pilares importantes essência dos Jogos Teatrais:
- Foco, instrução e Avaliação.
- Momento reflexivo e indução a prática meditativa.
- Reprodução do áudio "música ancestral" de fundo, mesma cantada durante na aula anterior, com a finalidade de concentrar e entoar um mantra.
- Meditação coletiva com voz guiando de forma cantada, recordando momentos e a simbologia da aula anterior ontem fizemos o Jogo Teatral:
- \*Esperando o Ônibus

**Finalização:**

- Momento de interação e feedback da turma.

**"Através da espontaneidade somos reformulados em nós mesmos."**

**Viola Spolin**

