

# DANÇA TERAPIA



COM ANNE KHELLEN

*“O que está vivo se move...  
Quem respira pode dançar”.  
Dançar... mover-se traz a diferença...*

A Dança Terapia é uma atividade corporal, voltada ao conhecimento pessoal e energético do indivíduo, que estimula o movimento criativo e a espontaneidade do corpo, motivando a comunicação e a integração entre as pessoas, procurando oferecer-lhes confiança para transformar o eu não posso por uma nova atitude do corpo que diz: Sim, eu Sou Capaz.

Fundamentada na metodologia criada pela bailarina argentina María Fux e no autoconhecimento pessoal, a Dança terapia busca utilizar os recursos artísticos, educacionais e terapêuticos da dança para encontrar as pessoas e auxiliá-las a descobrir caminhos, superar os desafios e viver mais felizes.

A Dança terapia é dedicada ao desenvolvimento da qualidade de vida e espiritualidade das pessoas. Sua aplicabilidade está relacionada à alegria e ao bem estar. Nesta metodologia aplicam-se os preceitos biocêntricos do movimento em quanto dança, as culturas milenares de todos os povos e a reflexão do ser em quanto sagrado.

Através do trabalho criativo e a conexão com a natureza e o Ser Sagrado, a Dança terapia busca preservar a energia e o equilíbrio do ritmo interno do corpo, vindo beneficiar e integrar pessoas de todas as idades, portadoras ou não de necessidades especiais. Sua prática regular estimula as potencialidades que todos têm mas que estão escondidas - despertando áreas adormecidas em todo o corpo e oferecendo infinitas possibilidades de criação, expressão, e emancipação do ser humano. Como recurso complementar, a Dança terapia vem desenvolver a consciência do corpo, suas possibilidades e compreender seus limites.

Dança terapia é convivência. Cada encontro de Dança terapia é como cada momento da vida em que o novo sempre está presente num contínuo processo de transformação e desenvolvimento do movimento criativo. Onde emoções e sentimentos humanos, como medo, raiva, tristeza, culpas, angústias vão aos poucos sendo transformados em prazer, alegria,





esperança, ternura, aceitação e compreensão, sempre estimulando mudanças positivas naqueles que a praticam.

Em Dança terapia trabalha-se o movimento para transformar a rigidez do corpo em elasticidade. Procura motivar a alegria e a vontade de viver, visando atender às necessidades das pessoas na busca por uma qualidade de vida melhor. Trabalha o prazer, a concentração, a paciência, o acolhimento, o respeito às diferenças e a ternura com profundidade, sendo a Dança terapia um caminho que leva ao autoconhecimento, à meditação e ao relaxamento. Utiliza a dança para sair do isolamento e para aceitar as diferenças, resgatando a diversidade e a autenticidade num mundo marcado por estereótipos e padronização de estilos, formas e gestos. Na contramão da massificação da cultura, o movimento desenvolvido na Dança terapia se renova constantemente, transformando a dança em exercício de humanização, espiritualidade e compreensão entre os indivíduos.

## BENEFÍCIOS DA DANÇA TERAPIA

A Dança Terapia além de melhorar o clima laboral em uma pessoa, empresa ou comunidade, diminui o estresse e ansiedade, dissolve tensões motoras, favorece o bom humor, reforça o sistema imunológico, reforça a autoestima, reforça a capacidade criativa e a valorização do próprio corpo, estimula o contato interpessoal, ajuda a encontrar novas motivações para viver.

### **Benefícios psicológicos da dança terapia:**

- Melhora e aumenta a autoconsciência e autonomia pessoal;
- Possibilita conectar-se com a memória corporal, desbloqueando sentimentos ou pensamentos oprimidos, proporcionando uma nova oportunidade criativa de ser;
- Melhora os recursos da comunicação;
- Estimula a criatividade e livre expressão;
- Promove auto-conhecimento físico e emocional;
- Estimula a descoberta e redescoberta dos potenciais adormecidos;
- Proporciona a aceitação ao próprio ritmo interno e ao tempo do outro;
- Melhora a auto-estima, despertando o “sim, eu sou capaz”;
- Facilita a expressão de sentimentos muitas vezes difíceis de serem colocados verbalmente;
- Permite o reconhecimento das próprias limitações, que se tornam fonte de busca e descoberta de novas possibilidades;
- Promove a atenção, presença e a escuta do ser;
- Facilita e estimula a integração social;
- Proporciona aceitação e a valorização das diferenças;
- Desenvolve as capacidades cognitivas, a motivação e a memória.

## OBJETIVOS

- Promover mudanças no comportamento a través da Dança Terapia que possibilite o bem estar e melhore sua qualidade de vida seja no trabalho e na vida pessoal.
- Estimular a criatividade, vitalidade, força de viver, alegria, autoestima.
- Estimular o amor, afinidade, perdão e compaixão por se mesmos e pelas outras pessoas.
- Estimular a comunicação verbal.
- Estimular o equilíbrio entre o pensamento racional e intuitivo.
- Ensinar, reconhecer e prevenir doenças físicas a partir da identificação de emoções e pensamentos negativos.



## ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS

- Psico-educação para expor a informação em forma didática, coerente e precisa.
- Expressão corporal a través da Dança (Circulares de todos os povos, Danças Ciganas , Dança do ventre e Biodança)
- Dinâmicas grupais com Arteterapia, Circulo Sagrado Feminino, Meditação e Biodança.
- Alongamentos e relaxamentos com os benefícios da Musicoterapia.
- Textos reflexivos e de conhecimentos Culturais

## PÚBLICO ALVO

A Dança terapia, enquanto movimento natural de cada ser adapta-se a todos: crianças, jovens, adolescentes, adultos, idosos, homens e mulheres, sem limites de idade, com necessidades diversas, em âmbitos diferentes, e em momentos vitais variados.

Pessoas que querem desenvolver suas habilidades pessoais de comunicação ou o autoconhecimento. Para todas as pessoas que buscam utilizar a Dança e o Movimento como meio de expressão e para aqueles que têm dificuldades em se expressar verbalmente. Nas dores do corpo e da alma. Na gestação criativa.

A dança terapia, pela sua particular simplicidade e poder, vem sendo empregada com sucesso em diversas situações; é um instrumento que, de fato,

fala e contribui ao desenvolvimento da parte saudável e criativa dos indivíduos, promovendo o encontro com nossa parte mais rica e liberando as infinitas potencialidades escondidas.

Esta atividade visa buscar Pessoas interessadas em conhecer uma ferramenta de trabalho corporal e que desejem melhorar sua capacidade criativa, expressiva e comunicativa do movimento por meio da dança. Pessoas interessadas em realizar um trabalho de autoconhecimento e crescimento pessoal.

Oferecendo para o ambiente escolar ou profissional uma alternativa de saúde e bem estar através da Arte, Cultura, Terapia e Movimento, englobados na Dança Terapia.



## QUEM É ANNE KHELLEN?

É descendente de ciganos e atua profissionalmente na dança desde 2007 divulgando a cultura de sua etnia. Como dançarina, coreógrafa e diretora artística do grupo de dança cigana LESHJAE, usa o Flamenco (Folclore espanhol), a dança do ventre (Folclore Árabe), dança Turka, a dança Indiana (Banjara) e o folclore Russo e do leste europeu como influencia na dança cigana livre. Atua como professora de Danças Ciganas e seus Folclores desde 2009.

Teve participações em vários eventos e cursos dentro e fora do estado de Alagoas, tais como:

- Feira das nações 2007, 2008 e 2009 no centro de convenções Ruth Cardoso. Com o grupo LESHJAE e CIA EL NAR (danças Árabes)

- MC dia feliz no shopping Maceió 2008, 2009, 2010 e 2011 (evento beneficente da AAPALA)

- Noite zingara na Pizzaria Santóregano 2009.

- Lual cigano para 300 convidados no sítio Jatobá 2008.

- Noites Árabes na pizzaria Santóregano (como convidada da cia El Nar) 2009

- Secretaria de cultura e lazer de Alagoas com o show do grupo LESHJAE (Sindicato dos previdenciários) 2009.

- Festa cigana na Granja Jardim Alforria em João pessoa 2009.

- Tarde comemorativa do dia do fisioterapeuta no corredor Vera Arruda 2009.

- Entrevistas para os programas Cotidiano (TV Alagoas), Feito pra você (TV Record), Programa Graça Tenório (Rádio Correio de Alagoas) 2008 e 2009.

- Pesquisadora das danças ciganas e folclores dos povos desde 2007

- Entrevista para o programa vida de artista com Gal Monteiro em 2010

- Festa Cigana no Espaço Cultural Aldebaran no Rio de Janeiro 2009.

- V Encontrar, Parque assistencial Jorge Cauyi jr, Brasília dezembro de 2009.

- Fez o Workshop de Dança cigana Russa no espaço Cultural Aldebaran no Rio de Janeiro em 2009



- Ministrou Oficinas de danças ciganas para o curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal de Alagoas em 2009 no projeto Universidança

- Curso de Extensão Agente Cultural Comunitário em 2010 na Universidade Federal de Alagoas

- Show Vivencia com Studio Gitanos no Teatro do SESI como dançarina. 2011

- Show o FOGO com a Cia El Nar de danças Árabes do teatro do SESI como dançarina, 2011

- Participou como coreógrafa do encerramento do ano letivo de dança no colégio COC-AL com a turma da professora de dança Railda com as coreografias yag Bari e princesas do Egito no espetáculo "O Circo" no Teatro Deodoro em 2011

- I Show independente do Grupo Leshjae com o espetáculo VURMA no teatro Linda Mascarenhas como Produtora artística, pesquisadora cultural e coreografa em 2011

- Dia do voluntariado Fundação Bradesco em 2010, 2011 e 2012

- I Seminario Alagoano da adversidade de sujeitos e igualdade de direitos no SUS em 2010

- Workshop de Cultura Cigana através da arte com Wlavira Turckzyneck RJ em 2011

- Workshop de dança dos Ciganos do deserto com Wlavira Turckzyneck RJ em 2012

- Mostra Alagoana de dança 2009,2010,2011 e 2012 no Teatro Gustavo Leite e cidades do interior como Arapiraca , Penedo , Santana do Ipanema e Coruripe como dançarina , coreografa e produtora cultural do grupo Leshjae

- I Encontro Nacional de Saúde da população Cigana. Brasília 2012

- Ciclo de debates Ciganos uma historia invisível com exposição fotográfica em 2012

- Seminário Regional e Gestão Participativa, Políticas de Promoção a Equidade Social. Salvador-Bahia em 2012

- Ganhadora do III Premio Maceió Destaque e Empresarial Claudio Bugarelli no Maceió Mar Hotel com o grupo Leshjae em 2012

- Militante da iniciativa Mundial Wolrd Against Romafobia Initiative “ Khetanes” uma iniciativa com artistas da cultura cigana no mundo inteiro desde 2010

- Atuação com intervenção artística,cultural e exposição fotográfica com o Varal cultural no Projeto MOPS (movimento popular de saúde) que tem parceria com o SUS e UFAL nas tendas Paulo Freire.

- Vivencia em danças circulares pelo Movimento Popular em saúde com dança dos povos , dança sagrada e ciranda com a Focalizadora Ines da RECID em 2012

- Atua como Focalizadora de danças circulares do sagrado feminino nas suas aulas de dança e em outros eventos

- Vivencias em Biodança com sistema de Rolando Toro no curso de formação em Biodança pela SEMED com a facilitadora Fabricia Oliveira 2012

- Curso “O despertar da Consciência” , pelo ABED em São Paulo, 2012

- Curso “O Estatuto do idoso” , pelo ABED em São Paulo, 2013

- Curso de Cromoterapia, pela PRIME em Santa Catarina, 2013

-Curso de Realidade Brasileira, pela UFAL em Alagoas, 2013

- Capacitação em artes pela ABED em São Paulo

- Arteterapia pela IPED de São Paulo

- Curso de Bioenergética pela UFAL e UFPB na Paraíba.

- Curso de Aromaterapia pela PRIME em Santa Catarina.

- Curso de Produção Cultural pelo Instituto Boibumbarte com o projeto Palco aberto em Alagoas

- Facilita rodas de Círculo Sagrado Feminino na Universidade Federal de ALagoas, Junto com o movimento popular de saude que consiste em desenvolver dinâmicas terapêutas reflexivas onde as mulheres se reconheçam como parte fundamental da sociedade.





## Anne Khellen

Produtora Cultural  
Facilitadora em Circulos Sagrados Femininos  
Dançarina e Coreografa  
Terapeuta Holística  
Arteterapeuta Capacitada e  
Dançaterapeuta

kellenromi@gmail.com  
82.88374808  
82.33169650