

PROPOSTA DE OFICINA DE SUSPENSÃO CAPILAR



Título da Oficina: **Experiências suspensas** – introdução e experimentação da técnica da suspensão capilar

Descrição: A oficina *Experiências Suspensas* tem por objetivo promover uma difusão da técnica da suspensão capilar, bem como compartilhar técnicas e métodos de que utilizamos em nossos processos de criação. Em três dias de encontros, vamos preparar e dinamizar as primeiras experiências suspensas de cada participante individualmente, bem como fazer exercícios de movimento em grupo que promovam uma noção da suspensão capilar como um exercício de sensibilidade e força.

Objetivo: Introduzir os participantes à suspensão capilar como uma forma única de expressão artística, de autoconhecimento e de pesquisa e criação.

Conteúdos:

1. Introdução
 - O que é a força capilar;

- Segurança na suspensão (segurança no penteado e no sistema de rigging) e os cuidados de quem suspende;
- 2. Técnicas Básicas de Suspensão
 - Demonstração e prática de penteados e técnicas de suspensão capilar;
 - Primeiras suspensões (Aquecimento e preparação física e primeiras experiências suspensas)
- 3. Exploração e Experimentação
 - Como a suspensão capilar pode ser uma forma de expressão artística e exploração do movimento;
 - Exercícios individuais, em duplas e em grupo de experimentação da técnica.

Público-alvo: Qualquer pessoa interessada em aprender sobre a suspensão capilar, independentemente do nível de experiência. Pré-requisito: comprimento mínimo do cabelo, preferencialmente um pouco abaixo da altura dos ombros.

Materiais Necessários: Cada participante deverá levar sua escova/pente própria. O restante dos materiais será disponibilizado pelos dinamizadores.

Instrutores: Alan Sencades e Jessica Lane.

Custo: R\$ 180,00

Contato: @alansencades / @jesscalane