



A falta de atividade física (exercícios de fortalecimento, alongamento e aeróbicos) ocasiona perdas funcionais progressivas que podem incapacitar o indivíduo para a manutenção de atividades corriqueiras como realizar tarefas domésticas e ocupacionais.

Essas mudanças aceleradas na sociedade causam grande impacto nas organizações que, por sua vez, exigem respostas imediatas e criativas. Nem sempre os colaboradores encontram energia e motivação suficiente para responder a essas exigências, aumentando o stress físico e mental. Treinamento intelectual e/ou operacional responde, de forma efetiva, a esta lacuna, mas para que se torne eficaz é necessário à educação do corpo, pois este agirá em conjunto com a mente, proporcionando resultados satisfatórios no âmbito pessoal e profissional.

Entendendo as dificuldades de muitas pessoas em ter acesso a um ambiente onde a prática da atividade física seja orientada de maneira correta e segura e levando em consideração as perdas financeiras causadas pela falta de rendimento no trabalho, *turn over* elevado, afastamentos, entre outros, o Espaço Dança & Vida Ballet Helô Medeiros desenvolveu um novo conceito em atividade física dentro e fora do ambiente de trabalho.

Acreditamos que oferecer espaço para a prática de atividades físicas aos colaboradores da Organização e/ou direcionando nossos profissionais para atuar dentro da mesma, contribuimos para a diminuição do sedentarismo evidenciando um importante conceito de Promoção da Saúde e Bem Estar, diretamente ligados a Qualidade de Vida dentro e fora das organizações.

#### **JUSTIFICATIVA:**

A percepção da importância e do significado da dança não é privilégio do nosso tempo. Na Antigüidade, os gregos já adotavam a dança como prática cotidiana. Na opinião de Sócrates, a dança era "imprescindível para formar o cidadão completo". Pitágoras, por sua vez, afirmava que a dança "expulsa os maus humores da cabeça".

Desenvolver mente e corpo de forma única sempre foi o ideal para o crescimento do ser. Não existe um ser só "mente" ou só "corpo", ambos estão intimamente relacionados e juntos proporcionam o crescimento do ser.

Diante dos benefícios oferecidos pela prática da Dança acreditamos que estes somente poderão ser absorvidos ao vivenciarmos esta arte, independente de sexo e faixa etária.

#### **OBJETIVO GERAL:**

Desenvolver movimentos corporais baseados nas técnicas de dança proporcionando aos colaboradores benefícios à saúde, alcançados com esta prática, que poderão ser aproveitados em seu dia a dia e ambiente de trabalho, além de promover seu Bem Estar e a Qualidade de Vida.

Agregar valor à organização, resgatando talentos até agora não desenvolvidos, unindo corpo, sentimento e razão, em busca de posturas de vida menos rígidas e mais firmes, ligado ao desempenho de cada colaborador e somado ao desenvolvimento da empresa.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Melhorar a coordenação motora, equilíbrio, agilidade e consciência corporal;
- Estimular e melhorar harmonia corporal, musicalidade, ritmo e interpretação;
- Reforçar a autoestima e o autoconhecimento;
- Incentivar o autocontrole;
- Incentivar o relacionamento interpessoal;
- Melhorar o desempenho físico e a composição corporal;
- Melhorar a postura, através do posicionamento do corpo exigido durante a dança;
- Reduzir índices de estresse;
- Aumento na produtividade;

#### **PÚBLICO ALVO:**

Direcionado a todos os colaboradores da empresa, de ambos os sexos, de qualquer idade. De modo particular, colaboradores que lidam com o público e/ou trabalham em equipes.

#### **DESENVOLVIMENTO E APLICAÇÃO:**

As aulas de dança serão realizadas nas dependências da empresa e/ou do Espaço Dança & Vida – Ballet Helô Medeiros, ministradas por profissionais da área de dança, educação física e psicologia, que fazem parte da equipe técnica especializada em dança, seguindo a metodologia desenvolvida pela Diretora Geral Helô Medeiros.

#### **METODOLOGIA E ATIVIDADES:**

Todas as ações técnicas serão direcionadas pela Helô Medeiros, Diretora Geral do Espaço Dança & Vida - Ballet Helô Medeiros, professora de dança há quase três décadas, psicoterapeuta corporal, diretora e produtora de eventos, com cursos de extensão em Psicoballet, Artistic life Coach, Dança Expressiva e Educativa.

As atividades desenvolvidas nas aulas terão como foco:

1. Noção de corpo e espaço, e organização dos movimentos pessoais no ambiente profissional.
2. Incorporação do ritmo pessoal ao ritmo interpessoal, percepção das diferenças entre os indivíduos e a adaptação necessária ao desenvolvimento do trabalho.
3. Afiinação dos movimentos ao ritmo e desempenho no trabalho e em seu ambiente pessoal e profissional.
4. Desenvolvimento de habilidades motoras (corpo, espaço, ritmo e dinâmica profissional), compatíveis com as necessidades do seu trabalho.
5. Aulas de uma e/ou duas vezes por semana.