



# CAPACITAÇÃO ESSENCIAL EM DANÇAS CIRCULARES E SAGRADAS



nazaré  
uniluz

[nazareuniluz.org.br](http://nazareuniluz.org.br)



# Quem somos:

Fundada em 1982, Nazaré Uniluz é um centro de aprendizagem contínua que se faz por intermédio de estudos e atividades práticas e sutis, tacitamente diversificadas e orientadas para o autoconhecimento, num contexto de liberdade, singularidade e interesse pelo bem comum.

[nazareuniluz.org.br](http://nazareuniluz.org.br)

Desde a sua criação, o campus de Nazaré Uniluz se coloca à disposição de qualquer pessoa vivendo um momento existencial que pede por uma pausa silenciosa e um aprofundamento meditativo no âmago da própria Alma, e oferece o apoio grupal para viver isso diretamente e sem intermediários, no campo infinito e luminoso de sua própria consciência.

## Somos norteados por Princípios:



cuidado amoroso



meditação



comunicação sustentável



partilha



simplicidade



cuidado com a natureza



serviço altruísta



liderança grupal



atenção plena



ritmo



silêncio



ordem cerimonial

## A beleza do Encontro

### Formações e Cursos imersivos!



Ao longo de décadas, Nazaré Uniluz vem atraindo pessoas de todo o Brasil e de diversas partes do mundo, seja como residentes, voluntários ou participantes de vivências e cursos – todos a serviço de um mundo melhor e que buscam o encontro com sua real essência.

NAZARÉ UNILUZ A MAIS DE 40 ANOS PRATICANDO O DESPERTAR





## Nosso campus oferece:



- Formação imersiva (finais de semana): o contexto ideal para sua jornada de autotransformação;
- Hospedagem completa: quarto individual, alimentação completa ovolactovegetariana, com opções veganas e sem glúten (5 refeições diárias);
- A programação do curso intercala com períodos de práticas de meditação, silêncio e convivência grupal.
- Vários espaços além das salas de aulas: sala de meditação, labirinto meditativo, centro comunitário, roda de fogueira, biblioteca, padaria, horta orgânica com vista para represa, jardins, fauna e flora abundante, trilha na mata e sala de artes;

\*É fundamental que os alunos se hospedem em Nazaré Uniluz para que possam se integrar plenamente ao ritmo dos trabalhos e à linha pedagógica do curso.





"... Assim, nós dançamos na meditação da dança, os sonhos que nos reencontram, como nossas saudades do além. Dançando, participamos de sua transformação, mudando a nós mesmos."

Bernhard Wosien





# Capacitação Essencial em Danças Circulares e Sagradas

## O que é

As Danças Circulares são uma herança viva que a humanidade cultiva desde os primórdios de sua organização em sociedade. Existentes ao redor do mundo todo, trazem expressões variadas de diferentes povos e regiões. Têm por base as Danças dos Povos, Danças das Aldeias, as Rodas e Rondas. Celebram a vida em seus diferentes aspectos: nascimento, crescimento, maturidade, morte, iniciações, passagens, estações, conquistas, alegrias, tristezas, e resgatam os valores essenciais da vida em comunidade.



Enquanto movimento - que se inicia na década de 60 - as Danças Circulares resgatam e reavivam saberes ancestrais e comunitários, podendo ter como base músicas tradicionais, eruditas ou expressões musicais da atualidade.

Para sua prática, qualquer pessoa é convidada a se juntar à roda e compor a ambiência criada por todos: a harmonia conjunta a se refletir dentro de cada um e, simultaneamente, a partir da harmonia em cada um, refletir para o conjunto grupal.

Estudar e vivenciar as Danças Circulares em Nazaré Uniluz torna esta jornada especial, pois aqui foi um importante berço para essas danças no Brasil, já que são praticadas desde 1984, com a vinda de Sara Marriott (antiga residente em Findhorn) ao *campus*. Estaremos em contato direto com a ambiência em que as Danças puderam ser recebidas e ancoradas em total sintonia com princípios praticados no então já constituído Centro de Luz.





## Para que:

As Danças Circulares e Sagradas trabalham nas dimensões físicas, emocionais, mentais e espirituais do Ser:

- Resgatam a noção de pertencimento
- Melhoram a compreensão sobre as relações humanas e grupais
- Auxiliam na integração entre participantes
- Favorecem o bem-estar físico e emocional
- Atuam positivamente na saúde enquanto Ser Integral
- Desenvolvem sensibilidade para a percepção e escuta musical
- Trabalham ritmo e coordenação motora
- Ajudam a nos reconectar com a natureza e com a amplitude do Ser

A sua prática é muito diversificada, uma vez que pode ser oferecida a pessoas de todas as faixas etárias, gêneros ou raça, e também para público em situação de inclusão.

## Para quem:

Este curso de capacitação é um convite para quem deseja ampliar sua vivência e compreensão das Danças Circulares, seja como simples amante das rodas, desejoso por trilhar um aprofundamento neste universo, e/ou também como busca de aprimoramento pessoal e profissional, voltados para o compartilhar das Danças Circulares de forma consciente e responsável.

O curso está aberto a candidatos que possuem ou não formação superior, uma vez que é um curso livre e inclusivo. Costumamos ter como aprendizes educadores físicos, terapeutas de áreas variadas, profissionais da saúde e quaisquer outros profissionais que desejem fazer uma jornada de autoconhecimento, ampliar seus conhecimentos ou aperfeiçoar a prática das danças em sua vida pessoal e/ou profissional.





## Formato, duração e calendário do Curso:

- O curso tem duração de 4 módulos com conteúdo teórico-vivencial
- O curso terá formato presencial, e contará com encontros *online* teóricos intermediários:
- Ao todo serão 4 Encontros Principais Presenciais , sempre em finais de semana, e 4 Encontros Preparatórios *Online*, sempre às 2as feiras à noite

A Carga horária total é de 78 horas

### Conclusão do curso:

A conclusão do curso se dará com pesquisa e apresentação da obra prima, cujo formato será apresentado durante o curso. Da carga horária total do curso, 10 horas serão dedicadas para esta pesquisa e elaboração a qual será apresentada no último módulo.

## Informações Importantes:

- Todos os 4 **Encontros Principais** são de **presença 100% obrigatória**.
- Os Encontros Principais 1 e 4 - de Abertura e Fechamento do curso - acontecerão em regime de imersão no Campus de Nazaré Uniluz - um espaço acolhedor junto à natureza que potencializa muito o que o curso tem a oferecer.
- Os Encontros Principais 2 e 3 acontecerão em São Paulo no espaço Meu Limão Meu Limoeiro (endereço: Rua Xavier Curado 762, Ipiranga - São Paulo - SP) - um espaço de práticas terapêuticas e holísticas que guarda relação com os valores essenciais de Nazaré Uniluz.
- Os **Encontros Preparatórios** - 4 encontros no total - acontecerão de modo **Online às 2as feiras**, das 19h00 às 21h00







## Principais temas a serem abordados e alinhavados ao longo do curso:

- O Círculo; O Centro da Roda; O Espaço Sagrado; O Sagrado e a Dança
- O Simbólico nas Danças Circulares
- Passos e ritmos na roda
- Dança Circular, Movimentos da Natureza e Geometria Sagrada
- Danças de Natureza, Flores e Florais
- Danças Tradicionais
- Danças Cantadas, Danças da Paz Universal
- Danças no Universo infanto-juvenil
- A História das DC no Brasil e no mundo
- Focalizadores e Coreógrafos
- Aplicabilidade: a DC na Educação, na Saúde, na Empresa, Social.
- As Danças Circulares e a vida diária
- Chaves para mudanças;
- Notação gráfica das DC
- O Facilitador das Danças Circulares: um caminho.
- Dança Circular: Paradigmas e Reflexões

## Informações Importantes:

- Os Encontros Preparatórios são preparatórios e de subsídio essencial para os Encontros Principais subsequentes e também para a interação grupal. Havendo necessidade de se ausentar, será disponibilizada a gravação da aula para acesso dos participantes até 1 mês após o encerramento do curso.
- Os Encontros Preparatórios 3 e 4 Online, são de presença obrigatória, pois neste espaço os alunos apresentarão os Trabalhos de Conclusão de Curso. Havendo necessidade de se ausentar nos Encontros Preparatórios 1 e 2 Online, o aluno poderá ter acesso à gravação dos mesmos.
- A plataforma utilizada para o compartilhamento dos encontros online será o Zoom.
- A hospedagem em Nazaré Uniluz inclui quarto individual, banheiro compartilhado com no máximo 4 pessoas, alimentação completa ovolactovegetariana com opções veganas (5 refeições diárias).





"Onde pessoas dançam umas com as outras, elas se educam e se formam a si mesmas"

Bernhard Wosien

## Informações Importantes:

- A programação do curso é intercalada com períodos para práticas de meditação, silêncio e convivência grupal. O campus oferece vários espaços além da sala de vivências: sala de meditação, labirinto, jardins, centro comunitário, roda de fogueira, biblioteca, padaria, horta orgânica com vista para a represa, cozinha e trilha na mata.
- O investimento do curso contempla a hospedagem e refeições dos encontros presenciais no Campus de Nazaré Uniluz\*. Caso o participante desejar se hospedar na Uniluz antes ou depois dos encontros presenciais, poderá fazê-lo contratando diárias avulsas, consultando a secretaria sobre a disponibilidade de vagas no período.

\* É fundamental e obrigatório que os aprendizes se hospedem em Nazaré Uniluz nos encontros de imersão de final de semana (1 e 4) para que possam se integrar plenamente ao ritmo dos trabalhos e à linha pedagógica do curso.



### **Estão inclusos no investimento:**

- Participação no curso.
- Hospedagem em quarto individual com banheiro compartilhado e refeições nos módulos presenciais 1 e 4 no Campus de Nazaré Uniluz.
- Certificado de participação.
- Descrições das danças compartilhadas, faixas das músicas e filmagem das Danças.



# Conteúdo Programático:

São 4 Encontros Principais Presenciais e 4 Encontros Preparatórios Online

## MÓDULO 1 - ENTRANDO NA RODA: PÉS NO CHÃO, BÊNÇÃOS DO CÉU

**Descrição:** Entrada efetiva na roda, permitir-se ser encantado.

Enfocaremos a compreensão de que a jornada através das Danças Circulares nos convida a unir a inspiração com a ação, a conexão espiritual diária com a nossa realização no plano material.

Unir Terra e Céu, em nós, em nosso coração.

Momento de conhecer e interagir com os participantes. Na roda, somos todos iguais perante o centro. Nosso foco é comum: todos cúmplices e responsáveis pelo seu próprio giro e, simultaneamente, pelo giro de todos.



## MÓDULO 1

Data: 23 a 25/ago

Formato: Presencial em Nazaré Uniluz - um final de semana inteiro de duração com hospedagem em quarto individual e alimentação no *campus*

Chegada: sexta-feira entre 14h00 e 18h30

Saída: domingo às 17h00

## MÓDULO 2- AS DANÇAS CIRCULARES NO BRASIL E NO MUNDO; GEOMETRIA SAGRADA

**Descrição:** Um olhar histórico para os caminhos das Danças Circulares no mundo e no Brasil: origens do movimento, diversidades na manifestação, pessoas e localidades de destaque no ancoramento do movimento; expansão das Danças Circulares, A Dança Circular hoje. As Danças Circulares, a Geometria Sagrada na roda, na natureza, e a Dança do Universo.



### MÓDULO 2

Encontro preparatório:

Data: 09/set das 19h00 às 21h00

Formato: *Online*

Encontro principal: Um dia e meio de duração

Data: 14 e 15/set:

Formato: Presencial em São Paulo - hospedagem e alimentação não incluídos

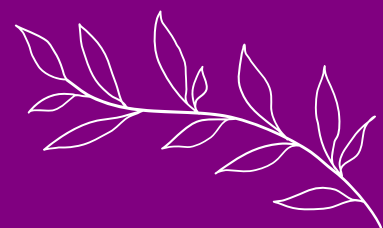
sábado das 9h00 às 18h00 e

domingo das 9h00 às 13h00



### MÓDULO 3 - DIVERSIDADE NA EXPRESSÃO E APLICAÇÃO DAS DANÇAS CIRCULARES; O FOCALIZADOR DAS DANÇAS CIRCULARES

**Descrição:** Diversidade étnica e cultural em nosso país e no mundo; o respeito e riqueza das diferenças. As Danças Circulares em diferentes áreas: Saúde-Terapêutica, Social, Educacional, Empresarial. O que significa ser um facilitador das Danças Circulares: de premissas a permissões.



### MÓDULO 3

Encontro preparatório:

Data: 30/set das 19h00 às 21h00

Formato: *Online*

Encontro principal: Um dia e meio de duração

Data: 05 e 06/out

Formato: Presencial Presencial em São Paulo - hospedagem e alimentação não incluídos

sábado das 9h00 às 18h00

domingo das 9h00 às 13h00

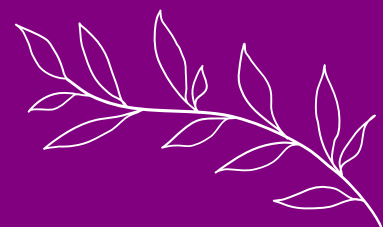
## MÓDULO 4 - CAMINHAR COM AS DANÇAS CIRCULARES; O PROPÓSITO DAS DANÇAS CIRCULARES E OS TEMPOS ATUAIS

Apresentação dos Trabalhos e Encerramento do Curso

**Descrição:** Com este módulo estaremos nos preparando para dar um passo adiante:

- Repasses de Danças
- Apresentação da própria Bio
- Compartilhamento dos Trabalhos de Fechamento do Curso
- Partilha Reflexiva

Compreensão de que o Encerramento do curso se constitui em uma janela de Abertura:  
um convite para a aventura com as Danças Circulares: um grande universo de possibilidades!



### MÓDULO 4

Encontros preparatórios:

Datas: 21 e 28/out das 19h00 às 21h00

Formato: *Online*

Encontro principal:

Data: 01 a 03/nov

Formato: Presencial em Nazaré Uniluz - um final de semana inteiro de duração com hospedagem em quarto individual e alimentação no *campus*

Chegada: sexta-feira entre 14h00 e 18h30

Saída: domingo às 17h00



## Facilitadora:



MÔNICA GOBERSTEIN

Uma das precursoras do movimento das Danças Circulares no Brasil, iniciou sua atuação nesta área em Nazaré Uniluz em 1992. É membro certificada Mentora das Danças da Paz Universal (INDUP, Seattle/EUA, 1997); participou da fundação desta Rede no Brasil (1994).

Idealizadora e Fundadora do SemeiaDança – Danças Circulares e da Paz Universal (1998).





nazaré  
uniluz

## Inscriva-se:



**CONTATOS:**

11 998 267 847

E-mail: [secretaria@nazareuniluz.org.br](mailto:secretaria@nazareuniluz.org.br)

---

Clique no ícone para acessar os canais:



[www.nazareuniluz.org.br](http://www.nazareuniluz.org.br)