

INTRODUÇÃO À BIODANZA

MOVIMENTO, EMOÇÃO E DESENVOLVIMENTO HUMANO

1 a 30 de novembro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

SUSANA REBELO

CREDITAÇÃO

TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A Biodanza constitui um sistema de desenvolvimento humano que utiliza a música, o movimento e a vivência como instrumentos de promoção do bem-estar físico, emocional e relacional.

Criada por Rolando Toro Araneda, baseia-se na integração entre corpo, emoção e interação humana, favorecendo o autoconhecimento, a expressão corporal, a criatividade e a qualidade das relações interpessoais.

Esta formação pretende proporcionar uma introdução sólida aos princípios da Biodanza, permitindo compreender a sua filosofia, metodologia e potencial de aplicação em diferentes contextos de promoção do bem-estar e desenvolvimento humano, nomeadamente no exercício físico, educação, intervenção social, envelhecimento ativo e desenvolvimento pessoal.

OBJETIVOS

- Compreender os princípios fundamentais da Biodanza
- Conhecer a origem e evolução deste sistema de desenvolvimento humano
- Identificar o papel da música, do movimento e da vivência no processo de integração emocional
- Reconhecer os benefícios físicos, emocionais e sociais da Biodanza
- Compreender diferentes possibilidades de aplicação da Biodanza

DESTINATÁRIOS

- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos;
- Estudantes e profissionais das Ciências do Desporto;
- Todos os interessados na temática.

AVALIAÇÃO

Após a consulta dos materiais disponibilizados pela formadora, os participantes realizarão um teste de avaliação digital no final de cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 30 de novembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa numa escala de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato online assíncrono, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando tenha uma conta Google (Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pela formadora, podendo consultar os conteúdos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pela formadora.

Módulo	Temática	Duração
1	Fundamentos de Biodanza ▪ História da Biodanza ▪ Rolando Toro Araneda e o desenvolvimento do método ▪ Conceito de vivência ▪ Integração entre corpo, emoção e movimento ▪ Objetivos da Biodanza	2h
2	Movimento, música e vivência ▪ Movimento espontâneo ▪ Expressão corporal ▪ Música como facilitadora emocional ▪ Organização de uma sessão ▪ Vivências individuais e em grupo ▪ Integração emocional através do movimento	2h
3	Benefícios e contextos de aplicação ▪ Benefícios físicos ▪ Benefícios emocionais ▪ Desenvolvimento das competências emocionais ▪ Promoção do bem-estar ▪ Biodanza em contexto educativo ▪ Biodanza em contextos de promoção da saúde e do bem-estar ▪ Biodanza em empresas e organizações ▪ Envelhecimento ativo ▪ Desenvolvimento pessoal e comunitário	2h

FORMADORES**Susana Rebelo**

Desenvolve trabalho na área da Biodanza, com particular interesse na relação entre movimento, música, emoção e desenvolvimento humano. A sua abordagem valoriza a expressão corporal, a vivência e a integração entre as dimensões física, emocional e relacional, explorando o potencial da Biodanza na promoção do bem-estar, do autoconhecimento e da qualidade das relações interpessoais. Nesta formação, propõe uma introdução aos fundamentos e à metodologia da Biodanza, bem como aos seus diferentes contextos de aplicação.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 30 de novembro de 2026

(6 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

