

CURSO

# "O CORPO PRESENTE"

COM HÉLOA



## CONHEÇA SEU CORPO AMPLAMENTE

Conhecimento e expansão  
para melhor performance e  
relação com seu corpo

## COMO ATIVAR O ESTADO DE PRESENÇA

Exercícios para ativação da  
sua energia vital.

## A MAIOR FERRAMENTA DE EXPANSÃO: O CORPO

Quanto mais conhecimento das  
ferramentas corporais, melhor  
a sua relação com seu corpo.

# SOBRE HÉLOA

- Héloa é uma artista multidisciplinar, licenciada em Artes Visuais pela Universidade Federal de Sergipe, é também cantora, compositora, atriz, bailarina, roteirista e realizadora audiovisual.
- Possui 15 anos de carreira artística em diversas áreas de atuação, com 2 EP's e 3 álbuns musicais lançados, um DVD, o documentário "Eu, Oxum" e mais de 10 obras audiovisuais entre clipes e lives onde assina a produção artística, roteiro e direção criativa, possui diversas parcerias com grandes nome da artes Brasileira como Chico César, Geraldo Azevedo, Margareth Menezes, Mateus Aleluia, Carlinho Brown, Luís Caldas, Lia de Itamaracá, Otto, Pedro Luís, Luedji Luna, Mayana Neiva e outros.



- Como atriz acumula mais de 100 espetáculos teatrais, na área infantil, musicais, popular e esquetes empresariais, atuando como roteirista, diretora, atriz e coreógrafa, com destaque para os cursos de direção teatral e interpretação pra TV e cinema na CAL (RJ), interpretação para cinema e preparação de elenco no Studio Fátima Toledo e Produção Cultural, Programação e Curadoria na SP escola de teatro.
- Sua trajetória é destaque em importantes veículos midiáticos nacionais e internacionais como Carta Capital, Folha de São Paulo, nas revistas Vogue, Glamour, Noize, Raça, no canal AFROPUNK, Rolling Stones, G1 na coluna de Mauro Ferreira, na coluna de Mônica Bérghamo e passagem pela TV Globo com o Personagem "Lélia Gonzáles" na série "Hebe" e jurada do Programa Canta Comigo da Tv Recrod.
- Na moda dialoga com diversos estilistas e marcas independentes e desfilou na Casa de Criadores para Heloísa Farias e, o mais recente, para a marca Naya Violeta, na São Paulo Fashion Week, onde seu último álbum yIDé, que tem a produção musical de Carlinhos Brown e Yuri Queiroga, foi trilha sonora do desfile.

# O CURSO

- Por onde passa Héloa traz a sua performance e presença marcantes de quem dedica a sua trajetória a compreender o corpo como principal ferramenta de comunicação e construção identitária. Um corpo integrado que alia mente, corpo e espírito.
- Com mais de 15 anos de investigação sobre o estado de presença nas diversas áreas artísticas em que atua e como professora, Héloa desenvolve o curso “O corpo presente”, que busca trazer ferramentas múltiplas para entender o funcionamento do próprio corpo, reconhecer limitações e potencialidades, aprender a lidar com as emoções através de uma experiência de imersão e redescobrimto do fluxo energético corporal e força vital.
- Através de experiências compartilhadas e a atenção ao próprio corpo se instaura a percepção do tempo presente e no espaço do aqui e agora, assim, será possível sair do corpo formatado e fabricado pela disciplina e pela rotina.
- Através dos exercícios de improviso, corpo-dança e fragmentações corpóreas, e de caráter investigativo, oriundos das artes cênicas, dança e música e que estimulam a escuta de si, é traçado um caminho de dentro para fora, em sintonia com o de fora para dentro e o reconhecimento do espaço e sua importância e atuação nele, como um agente de transformação, criando, assim, uma ampla rede de percepções.
- Através destas investigações, Héloa traz a experiência do corpo em circularidade e aldeã, o corpo coletivado e que se constrói através de experiências de trocas comunitárias e ligadas ao observatório da natureza como guia e instrumento sagrado e de conexão.





# O CURSO

- Héloa que também é iniciada no candomblé e consagrada na aldeia Kariri-Xocó, têm suas pesquisas baseadas, principalmente, no entendimento do corpo como templo que reconhece as ações do tempo como divinas e assim a percepção das emoções afloram a partir de uma cosmopercepção firmada nas tradições yorùbá e indígena, que compreende o corpo como via de acesso às emoções, memórias, espiritualidade, ancestralidade e energia.
- Caminhos que fazem perceber a importância da respiração, oralidade, ritmo e da conexão com partes do nosso corpo, fundamentais dentro da concepção ser humano, ampliando e trazendo novos modos de pensar conceitos fundamentais dentro da perspectiva da Análise Bioenergética, espiritualidade e energia. Permitindo, assim, conduzir uma prática multifocal direcionada a qualquer público, que busque, através de um outro modo de vida, conduzir uma experiência com o próprio corpo que mire na libertação e potência de vida.
- O curso tem como base uma construção colaborativa e coletiva com a contribuição individual do imaginário de cada participante: a partir do diálogo, da descoberta das emoções, do corpo, da voz, das capacidades físicas e mentais, como recursos concretos de expansão dos limites pessoais.
- O público-alvo são profissionais que trabalham diretamente com público, professores, psicólogos, artistas, jornalistas, recepcionistas, atendentes, palestrantes, empresários e etc.





**"O CORPO É A FERRAMENTA VISUAL DA MÚSICA"**

HÉLOA PARA ROLLING STONES

**"HOJE ME SINTO NA RESPONSABILIDADE DE COMPARTILHAR O QUE APRENDO COM OS POVOS ORIGINÁRIOS DESSE PAÍS"**

HÉLOA PARA REVISTA VOGUE

**"DESDE MUITO NOVA ENTENDI ESSE PROPÓSITO, E AS MINHA TRAJETÓRIAS DE PESSOA E ARTISTA SE FUNDEM. ME DEDICO A MERGULHAR EM MIM E NA HISTÓRIA DOS MEUS ANTEPASSADOS. ASSIM ME ENTENDO ARTISTA. SOU ENTREGUE A TUDO QUE É PROFUNDO."**

HÉLOA PARA REVISTA RAÇA

**"O TEMPO DA NATUREZA É SAGRADO"**

HÉLOA PARA REVISTA GLAMOUR

**TODO CORPO UMA DANÇA  
TODO CORPO UMA CURVA  
UM DESEJO SER O QUE SE É**

**TODO CORPO UMA CRENÇA  
UMA FORÇA QUE BALANÇA  
UM MOVIMENTO PARA ONDE QUISER"**

LETRA DE "TODO CORPO" DE HÉLOA.

# CONTATO



(11) 932140534



falecomhelo@gmail.com

**ALÁFIA**  
**CULTURAL**

GESTÃO DE PROJETOS CULTURAIS, DE CARREIRA ARTÍSTICA E SELLO.

