

## Dança

### TuDanças

O projeto TuDanças, que integra intérpretes com e sem deficiência, tem como objetivo realizar diferentes movimentos corporais em diferentes estilos de dança (zumba, hip hop, quizomba, pop entre outras), dando origem a coreografias. As coreografias são apresentadas em eventos nomeadamente Festa de Natal, Marchas Populares, Gala de Solidariedade, Carnaval e atividades no exterior.

### Oridance

O projeto Oridance, que integra intérpretes com e sem deficiência, baseia-se na prática de danças orientais, proporcionando ao seu praticante consciência corporal, desde os suaves movimentos de mãos até as estarrecedoras batidas do quadril.

Ambos os projetos têm como finalidade: maior tonificação muscular, estimular a sensualidade, memorizar, promover a concentração, coordenação motora, auto-realização e autoconfiança através da experiência de movimentos que ofereça a oportunidade de mover-se.

### Objetivos

**Com fins terapêuticos (valorização do processo)**

**Com fins de desenvolvimento artístico (valorização do resultado final)**

## Música

### TuKantas

Este Projeto, que integra intérpretes com e sem deficiência, tem como finalidade desenvolver as capacidades musicais dos nossos clientes através do manuseamento de instrumentos tais como maracas, tambor, sininho, guitarra entre outros... e através do canto de músicas tradicionais portuguesas.

### Objetivos

**Com fins terapêuticos (valorização do processo)**

**Com fins de desenvolvimento artístico (valorização do resultado final)**

## Pintura

### Atelier

A ArtZen é um método de criação de imagens usando padrões repetidos, mas com a particularidade de aumentar o foco e a criatividade, proporcionar satisfação artística e trazer ainda uma sensação de bem-estar pessoal. É uma pintura de formas diversas, que é aplicada em diferentes suportes nomeadamente em tela, em papel, pedras e conchas entre outros, utilizando canetas em gel e marcadores de tinta permanente. Esta técnica tem como objetivo promover o relaxamento a criatividade e a sensibilidade artística.

## **Objetivos**

**Com fins terapêuticos (valorização do processo)**

**Com fins de desenvolvimento artístico (valorização do resultado final)**

## **Apresentações públicas**

As criações artísticas resultantes destas atividades são mostradas ao público em:

Espetáculos de dança (pontualmente, trimestralmente e anualmente)

Espetáculos de música (pontualmente)

Exposições de artes plásticas (pontualmente e mensalmente)

## **Público-alvo da Instituição**

Deficiência auditiva

Deficiência intelectual

Deficiência motora

Deficiência visual

Paralisia cerebral

Outras deficiências

Doença mental

## **Contactos**

ASCUDT – Associação Sócio Cultural dos Deficientes de Trás-os-Montes

Av. da Dinastia de Bragança, n.º 19

5300-399 Bragança

E. [geral@ascudt.org.pt](mailto:geral@ascudt.org.pt)

T. +351 273 382 506

Mais informações:

[www.ascudt.org.pt](http://www.ascudt.org.pt)