Sintrajufe RS
Sindicato dos Trabalhadores do Judiciário Federal no RS
FILIADO À FENAJUFE
SINDICATO INDEPENDENTE E DE LUTA

OFICINAS DE PORTO ALEGRE

SEGUNDO SEMESTRE 2018

Confira neste material, calendário de inscrições, calendário de aulas, forma de inscrição, e todas as informações que você precisa saber sobre as oficinas.

Inscrições – 6 a 10/8
Aulas – 20/8 a 30/11/2018

Confira abaixo a data das inscrições e demais informações.

INSCRIÇÕES

As inscrições são realizadas diretamente na sede, unicamente nos dias destinados para cada modalidade e público e mediante o pagamento da taxa de inscrição.

Nos três primeiros dias as vagas serão oferecidas somente aos sindicalizados e seus dependentes. Nos dois últimos dias as vagas que sobrarem serão oferecidas aos não-sindicalizados e comunidade.

Preste atenção, pois as inscrições serão separadas por dias e turnos, **as vagas são limitadas e as inscrições são por ordem de chegada.**

As inscrições em uma oficina não poderão ser efetuadas em data anterior à marcada para sua realização. O caso contrário, numa data posterior, desde que ainda haja vagas, será permitido.

Cada pessoa poderá efetuar no máximo duas inscrições na mesma oficina. A sua e de mais alguma pessoa. A exceção será para os dependentes menores de idade.

Caso você deseje realizar mais do que uma oficina, igualmente deverá respeitar o calendário dos dias de inscrição. Ex.: se quiser cursar criação literária e fotografia, deverá vir no dia destinado à inscrição de cada uma.

Para agilizar o seu atendimento, imprima a ficha de inscrição localizada ao final deste arquivo e a traga preenchida.

Atenção: Caso vá **cursar mais do que uma oficina**, deverá preencher uma ficha para cada oficina a ser frequentada. Igualmente, **cada participante** de oficina deverá preencher uma ficha de inscrição.

Calendário inscrições

Quando? **De 6 a 10/8**

Observe atentamente a tabela abaixo para saber o dia e o horário da sua inscrição.

Sindicalizados e dependentes			
Manhã 9h às 13h	**Segunda (06/08)**	**Terça (07/08)**	**Quarta (08/08)**
	Inglês	**Escrita criativa**	**Danças**
		Yoga regular	
Sindicalizados e dependentes			
Tarde 14h às 18h	**Segunda (06/08)**	**Terça (07/08)**	**Quarta (08/08)**
	Técnica vocal e canto expressivo	**Yoga maturidade e Teatro**	
	Fotografia		

Não-sindicalizados e Comunidade		
Manhã 9h às 13h	**Quinta (09/08)**	**Sexta (10/08)**
	Inglês	**Yoga regular**
	Escrita criativa	**Yoga maturidade Teatro**
Não-sindicalizados e Comunidade		
Tarde 14h às 18h	**Quinta (09/08)**	**Sexta (10/08)**
	Técnica vocal e canto expressivo	**Fotografia**
		Danças

Local para *inscrição:*

Sede do Sintrajufe – Rua Marcílio Dias, 660, Porto Alegre/RS.

Taxa de inscrição:

Oficinas com duração de 4 meses

R$ 50,00 para sindicalizados e dependentes e

R$ 200,00 para não-sindicalizados e comunidade

Devolução da taxa: Os **sindicalizados** que tiverem 90% de frequência comprovada durante as aulas terão o valor da taxa integralmente devolvido ao final da oficina. A devolução será realizada somente dentro do semestre cursado. Não poderá haver outra forma de compensação ou abatimento nos semestres seguintes. **Para solicitar a devolução, o sindicalizado (a) deverá preencher formulário adequado ao final das aulas.**

Alunos que fizerem a inscrição e desistirem têm até uma semana após o início das aulas para comunicar a desistência e solicitar a devolução da taxa. Após este período, a taxa não será devolvida.

Realização de cada oficina: A oficina **somente será realizada** se tiver pelo menos 50% das vagas preenchidas no período de inscrição.

TODAS AS OFICINAS SÃO REALIZADAS NO SINTRAJUFE

(Rua Marcílio Dias, 660 – Porto Alegre)

Confira abaixo os dias, horários, número de vagas e demais detalhes das oficinas.

ESCRITA CRIATIVA

A oficina de Escrita Criativa, ministrada pelo escritor Caio Riter, tem o objetivo de aperfeiçoar a vocação para a escrita de narrativas, abordando alguns aspectos da teoria literária, necessários para o melhor domínio da escrita, a partir de exercícios de desbloqueio e da análise de textos exemplares e das narrativas produzidas pelos participantes da oficina.

Prof.: Caio Riter

Dia da semana: **terças-feiras***

***exceto na terceira terça-feira de cada mês**

Horário: 19h30min às 21h30min

Período: 28 de agosto a 27 de novembro

Vagas: 10

TÉCNICA VOCAL E CANTO EXPRESSIVO

A voz é uma poderosa ferramenta de comunicação e expressão e está intimamente relacionada aos nossos corpos: físico, mental e emocional. Na oficina de técnica vocal e canto expressivo os participantes vivenciarão técnicas corporais (postura, respiração, ressonância e articulação) que visam desenvolver a memória musical (afinação) e a projeção sonora (qualidade da voz falada e cantada). Esses conteúdos serão desenvolvidos no canto em grupo em melodias fáceis de serem entoadas, no nível iniciante, para gradativamente avançarmos para o canto expressivo, onde todos terão a oportunidade de trabalhar o lúdico e a desinibição corpo/voz, no nível desenvolvimento.

Técnica vocal e canto expressivo - iniciantes

Visa desenvolver o uso da mecânica natural da voz fornecendo ao aluno ferramentas para que desenvolva suas habilidades vocais no dia a dia.

Profa.: Elizabeth Jaeger

Dia da semana: **segundas-feiras**

Horário: 18h40min às 19h30min

Período: 20 de agosto a 26 de novembro

Vagas: 12

Pré-requisitos: ter no mínimo 16 anos e voz madura.

Técnica vocal e canto expressivo - avançado

Dirigido a pessoas que já tenham uma introdução à técnica vocal e que gostem de cantar.

Profa.: Elizabeth Jaeger

Dia da semana: **segundas-feiras**

Horário: 19h40min às 21h20min

Período: 20 de agosto a 26 de novembro

Vagas: 18

Pré-requisitos: ter no mínimo 16 anos, voz madura e introdução à técnica vocal.

INGLÊS

Inglês para viagem

Living, learning and traveling. Viva o inglês no dia a dia e aprenda expressões para facilitar suas viagens ao exterior

Profa. Vera Lucia dos Santos

Dia da semana: **quartas-feiras**

Horário: 8h às 10h

Período: 22 de agosto a 28 de novembro

Vagas: 12

Pré-requisitos: ter 18 anos ou mais e conhecimentos básicos do idioma

Inglês para viagem

Público: Maturidade

Living, learning and traveling. Viva o inglês no dia a dia e aprenda expressões para facilitar suas viagens ao exterior

Profa. Vera Lucia dos Santos

Dia da semana: **terças-feiras**

Horário: 14h às 16h

Período: 21 de agosto a 27 de novembro

Vagas: 12

Obs.: Turma dirigida ao público com idade madura

Pré-requisitos: ter idade madura e conhecimentos básicos do idioma

Inglês conversação

Profa. Vera Lucia dos Santos

Dia da semana: **quintas-feiras**

Horário: 15h às 16h

Período: 23 de agosto a 29 de novembro

Vagas: 10

Pré-requisitos: ter nível a partir do intermediário

FOTOGRAFIA

Oficina de fotografia

Esta oficina terá como conteúdo:

Edição de imagens - noções de tratamento de imagens no Photoshop e dicas sobre o programa Lightroom da Adobe; prática de edição de imagens; análise de material dos alunos. Com: Cristiano W. Soares.

Composição fotográfica - noções sobre o aprimoramento das fotografias utilizando-se uma melhor composição na criação das imagens; análise de fotografias de autores diversos e comentários em relação ao tema; prática em saída externa; análise dos trabalhos fotográficos dos alunos e sugestões de aprimoramento. Serão realizadas saídas externas para prática.

Retratos - ensinamentos teóricos e práticos sobre a técnica de fazer retratos com luz natural (sem uso do flash), utilizando os recursos das câmeras fotográficas, composição fotográfica de retratos; análise de material em sala de aula; noções superficiais de edição. Serão realizadas saídas externas para prática.

Fotografia na prática - Aulas práticas, sendo realizadas saídas externas.

Prof. Gutemberg Ostemberg com participação de Cristiano W. Soares

Público alvo e pré-requisitos:

Idade a partir de 16 anos de idade, ter equipamento fotográfico para a prática e conceitos sobre o funcionamento das câmeras. No caso da aula de tratamento fotográfico ou edição, o ideal é que os alunos tenham o programa instalado em casa para fazerem exercícios e, se possível, tragam o laptop para acompanhar a aula.

Dia da semana: **quintas-feiras**

Horário: 19h30min às 21h30min

Período: 23 de agosto a 29 de novembro

Vagas: 10

YOGA

Yoga regular

A oficina de Yoga visa trazer ao praticante um sistema de manutenção da saúde global. O Yoga oferece um programa de exercícios que alongam, fortalecem, tonificam, ajudam a alinhar e melhoram a saúde de todo o organismo. Desenvolve também um estado de calma e estabilidade emocional. O Yoga é, assim, único, porque atua em todo o corpo e na mente, em todas as idades.

Prof.: Juliano da Costa Freitas

Turma 1

Dias da semana: **terças e quintas-feiras**

Horário: 8h45min às 10h

Período: 21 de agosto a 29 de novembro

Vagas: 12

Pré-requisito: ter a idade mínima de 20 anos

Turma 2

Dias da semana: **segundas e quartas-feiras**

Horário: 19h30min às 20h45min

Período: 20 de agosto a 28 de novembro

Vagas: 12

Pré-requisito: ter a idade mínima de 20 anos

Yoga maturidade

Esta turma de yoga desenvolve um trabalho direcionado àqueles que já atingiram uma idade madura, com acompanhamento específico para cada aluno, dando atenção às eventuais limitações físicas.

Dias da semana: **segundas e quartas-feiras**

Período: 20 de agosto a 28 de novembro

Duração: 12 de março a 18 de julho

Vagas: 12

DANÇA DE SALÃO INICIANTES

Estudos comprovam que as pessoas que têm o hábito de dançar apresentam uma mudança significativa de comportamento: diminuindo a timidez e aumentando a confiança. Dançar aumenta a frequência cardíaca, estimula a circulação do sangue, melhora a capacidade respiratória e queima muitas calorias. A dança de salão é essencialmente uma atividade social e provoca uma sensação de bem-estar psicológico. Permite a troca de experiências, estimula o diálogo e aumenta a motivação.

Prof.: Pâmella Kepler e Maurício Miranda

Dança de Salão iniciantes
(samba, tango e forró)
Dias das aulas: **terças-feiras e quintas-feiras**
Horário das aulas: 19h30min às 20h30min
Período: 21 de agosto a 29 de novembro
Vagas: 10 casais
Pré-requisito: ter a idade mínima de 16 anos e necessariamente inscrever-se com par.

DANÇA RITMOS

Turma maturidade
Prof.: Pâmella Kepler
Dias das aulas: **terças-feiras e quintas-feiras**
Horário das aulas: 16h15min às 17h15min
Período: 21 de agosto a 29 de novembro
Pré-requisito: ter idade madura
Vagas: 10

Turma regular

Prof.: Pâmella Kepler

Dias das aulas: **terças-feiras e quintas-feiras**

Horário das aulas: 18h30min às 19h30min

Período: 21 de agosto a 29 de novembro

Vagas: 10

TEATRO

Oficina de criação de cenas teatrais

A oficina de criação de cenas teatrais tem foco na pesquisa e experimentação dos elementos: jogo teatral, improvisação e Teatro Épico Brechtiano*. Os elementos servirão de ferramenta para a criação de cenas teatrais curtas individuais e em grupo abrindo um espaço no qual o participante possa refletir sobre questões e temáticas de seu interesse e apresentar o trabalho construído, no final do processo criativo.

Profa.: Caroline Faleiro

Dias das aulas: **sextas-feiras**

Horário das aulas: 19h às 22h

Período: 24 de agosto a 30 de novembro

Vagas: 20

Pré-requisito: ter a idade mínima de 16 anos