ARTE E CULTURA DA DANÇA DE SALÃO | ED. 1 | N. 5 | DEZ 2023

dançar a dois



Especial Zouk Brasileiro

DANÇA SOCIAL E SHOW

Bailes: onde a prática e a mágica acontecem

Congressos: espaços de aprendizados

J&J: "competiu uma vez, apaixonou e viciou"

▶ EXPEDIENTE

dançar a dois

Projeto gráfico-editorial
Mileni Francisco

Apuração, redação e edição
Mileni Francisco

Diagramação
Mileni Francisco

Orientação e revisão
Ildo Francisco Golfetto



FOTO DE CAPA: LÉO SILVA, EDITADA EM IA

Este é um Trabalho de Conclusão de Curso, do bacharelado de Jornalismo, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), criado e editado pela acadêmica Mileni Francisco, sob orientação do Prof. Dr. Ildo Francisco Golfetto, no segundo semestre de 2023.
Seu caráter é experimental, sem fins lucrativos e puramente acadêmico. Seu conteúdo e suas opiniões são de inteira responsabilidade da acadêmica, isentando assim a UFSC e o docente de qualquer responsabilidade legal por essa publicação.
Esta revista não pode ser reproduzida, parcial ou integralmente, por qualquer meio (eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação, etc.), sem a devida autorização da autora. Não pode ser usado comercialmente, sob pena prevista na Lei nº 9.610/98, que regula os direitos autorais.

▶ CARTA AO LEITOR



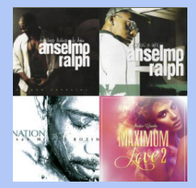
Rodinha de aniversário de Mileni Francisco no *Casarão da Dança*, 2023

CRÉDITO: BEATRIZ REIS

Para encerrar as edições de Zouk Brasileiro da Dançar a Dois, a temática que une todo o ecossistema dançante, a Dança Social e Show. A magia da dança acontece no salão, quando as pessoas praticam e deixam a música ser a extensão do seu movimento. Além dos bailes e congressos, os shows também chamam atenção dos dançarinos. Seja coreografado ou improviso, se apresentar é um desafio que inspira e ecoa na memória de quem testemunhou.

Espero que seu interesse pelo Zouk Brasileiro vá além dessas páginas e que todas as informações encontradas aqui ampliem percepções, tragam reflexões e enriqueçam sua dança. Vamos que vamos!

Ouça
a *playlist* de
Zouk Brasileiro



SUMÁRIO

08

Bailes são onde a prática e a mágica acontecem



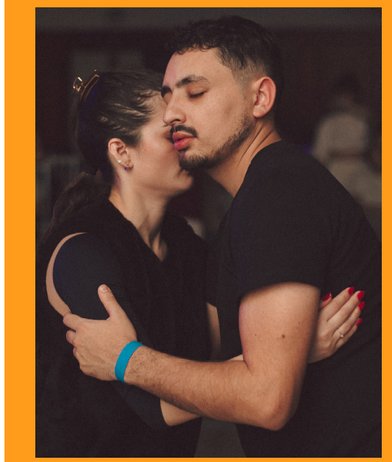
Realidade da dança social **13**

Seja a melhor dança **17**

Dicas para bailes **22**

24

Congressos: uma experiência sem fronteiras



Produção de congresso **33**

Dicas para aproveitar um congresso **39**

Dicas para produzir um evento **40**

43

Jack & Jill: “competiu uma vez, apaixonou e viciou”



Divisões da competição **48**

Regras de participação **51**

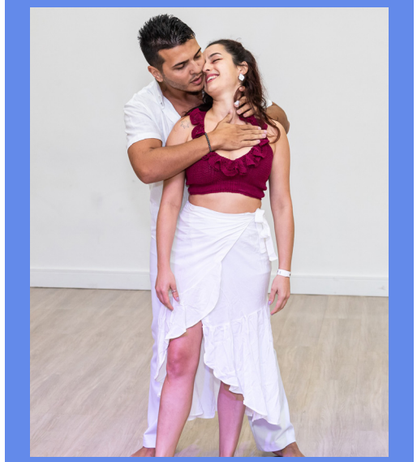
Julgamento e pontuação **55**

Pontuação dos finalistas **60**

Dicas para Jack & Jill **64**

66

Coreografar é construir narrativas



Dicas para apresentações **74**

Dança social e show



Ana Cecília e Pedro Castro, 2021

CRÉDITO: CAMARÃO PRODUÇÕES

Bailes são onde a prática e a mágica acontecem

Além da diversão, a pista de dança pode proporcionar uma das melhores experiências de dança na vida dos dançarinos

Bailes de dança de salão são a oportunidade para praticar com diferentes corpos, pessoas e músicas, que podem não ter hora para acabar. Todos têm a oportunidade de dançar, independentemente do nível, pois não é momento para explicação ou correção de passos, é para prática, integração socialmente e diversão.De maneira geral, esse tipo de evento se destina à comunidade, para acolher aqueles que estão chegando. O valor médio varia de R$20,00 a R$60,00 e serve para cobrir os gastos com o espaço, banda e/ou DJ e equipe de recepção e de bar. A consumação no bar e os ingressos – antecipados e comprados na hora –, garantem o lucro, mas o sucesso de um baile se nota na pista, quanto mais cheia, melhor.



Baile do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA



Baile do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA

Se tratando de um baile de Zouk Brasileiro, não há um *dress code*, cada pessoa vai da forma como preferir. A professora de dança Tracy Nathalia, 34 (PE), conta que ao comprar roupas, testa algumas movimentações para ver se é boa para dançar. "É a roupa que você se sentir mais confortável, em todos os sentidos, tanto de flexibilidade do tecido para conseguir se mexer bem, quanto que você se olha no espelho e se sente bem para para ir dançar, sabe?", explica Melyssa Tamada, 22 (SP), também professora de Zouk Brasileiro. Nem todas as danças de salão são assim, explica Melyssa. Segundo ela, na Bachata, é preciso estar bem vestido/a, pois mulheres sem maquiagem e salto alto não são chamadas para dançar. Em relação aos sapatos para dançar Zouk Brasileiro, a lógica do conforto se aplica, por isso é comum ver dançarinas de tênis ao invés do salto.

A artista Lívia Veras, 32 (RO) compartilha que o baile já teve muitos significados para ela. "Já foi um lugar proibido, porque vivi um relacionamento que não me era permitido estar ali. Já foi o lugar de me encontrar de volta, de saber quem era eu a partir da dança. Já foi lugar de divertimento, de treino, de trabalho, de conversar com os amigos". Seu parceiro, Matheus Correa, 26 (PR), enxerga como um laboratório, em que busca identificar o padrão de movimento de quem está dançando, testar movimentações e variáveis que o ajudam em termos didáticos para explicar em aula depois. Ele relata que consegue perceber muito sobre a interação humana em si, sobre o ser humano e também enxergar o estilo de dançar das pessoas.

"Já foi o lugar de me encontrar de volta, de saber quem era eu a partir da dança. Já foi lugar de divertimento, de treino, de trabalho, de conversar com os amigos".

Lívia Veras



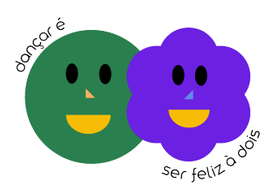
Não raro, ir para um baile significa dançar muito e ter boas experiências. Porém, nem sempre isso acontece. O professor de dança Vinicius Mesquita, 35 (DF,) lembra que às vezes não conseguia sentir como era o toque da outra pessoa, porque estava preocupado com outras coisas. “Se conectar com o momento presente, a gente percebe que não só ajuda na dança, como ajuda na vida”, recomenda o profissional quando a cabeça estiver longe da dança. Depois de construída a conexão entre quem está dançando, é comum entrar em um estado de *Flow*, momento em que os dançarinos relaxam e dançam de um jeito fluido, quase inconsciente. Nessas horas, percebe-se muita entrega por parte dos dançarinos. Infelizmente, essa entrega pode ser confundida com interesse amoroso ou sexual e, por conta disso, há quem se aproveite do momento para ficar com outra pessoa. O professor de dança Ítalo Barbalho, 24 (BA), observando esse comportamento, chegou a questionar em suas redes sociais a quantidade de casais se beijando nos últimos eventos.

Realidade da dança social

Praticar em sala de aula é muito diferente das festas. A vivência da dança social proporciona experiências únicas, tanto pela quantidade quanto pela qualidade das danças. Há pessoas para dançar apenas uma música, outras para um set inteiro e, há ainda, aquelas que dançam o baile inteiro juntas. “Às vezes uma música não é o suficiente para contar uma história ou para ler essa história, a história do outro, o mundo do da outra pessoa”, acredita Lívia. Na primeira vez que a professora Stefanny Jeniffer, 26 (RS), dançou um set inteiro – aproximadamente uma hora –, com a mesma pessoa. Como estava acostumada a trocar de par a cada música, “foi transcendente para mim”.

Há dançarinos que preferem maior rotatividade para dançar com um maior número de pessoas. Quando veem pessoas “presas” em um *set* inteiro, podem se cansar e se frustrar. Além disso, é comum ter fila de espera para danças com professores. “Não sou a favor de ficar tipo esperando para dançar com o professor. Acho que tu perde o seu baile, sendo que tem pessoas incríveis na pista de dança que não são renomadas, mas que vão te trazer uma dança maravilhosa”, defende Stefanny. Ela complementa que o dançarino deve abraçar a oportunidade de fazer uma boa dança com quem o chamar para dançar, sem ficar esperando.

Convidar uma pessoa para dançar exige certa coragem, porque há uma expectativa envolvida, seja pela resposta ou pela própria dança. Nos bailes, é corriqueiro que os homens tomem a iniciativa, mas nada impede que as mulheres



"Às vezes uma música não é o suficiente para contar uma história ou para ler essa história, a história do outro, o mundo do da outra pessoa".

Stefanny Jeniffer

também o façam. O problema é quando ose formam as "panelinhas" de grupos de alunos e amigos. "Existe um ciclo meio fechado de pessoas que só querem dançar com quem sabe", comenta o advogado Ricke Gonçalves, 39 (MG). Algumas pessoas podem se sentir intimidadas e, até mesmo, repelidas por conta desses grupos. Indo de encontro a essa visão, o enfermeiro Ricardo Frazão, 34 (RJ), conta que se dedica a convidar pessoas que estão em panelinhas nos bailes, pois "sou fura panela mesmo".

Ao receber um convite para dançar, há sempre uma escolha: aceitar ou negar. Dizer não pode ser mais difícil para umas pessoas do que para outras, em especial quando dizem sim querendo dizer não. Há dançarinos que não gostam de negar, como o artista Cloves Mascarenhas, 31 (BA), que aceita uma dança mesmo se estiver comendo ou tomando algo. O *DJ* Raffro, 49 (RJ), tem a mesma visão, porque não sabe de onde aquela pessoa veio, que força precisou fazer para chamar para dançar, pois crê que "às vezes se negar uma dança ali, talvez ela nunca mais volte". Receber um não pode acontecer com qualquer um, sobretudo com iniciantes. "Acho que é mais a forma como a gente diz não do que eu não em si, porque ninguém é obrigado a nada. Se você não quiser dançar, você não vai dançar", acredita Tracy.

Profissionais sentem uma pressão maior para aceitar uma dança, ainda que estejam cansados. Existe uma ideia de obrigação, de que os professores de um congresso, por exemplo, devem dançar com todo mundo e o tempo todo. Dessa forma, as filas surgem e uma organização se constrói, de maneira que as pessoas terminam de dançar

"Não gosto quando tem esse tipo de sensação de me sentir um produto. Eu sei que sou um produto mas não me dá o *feeling* de que sou um produto, entendeu? A dança não vai ser legal".

Renato Veronezi

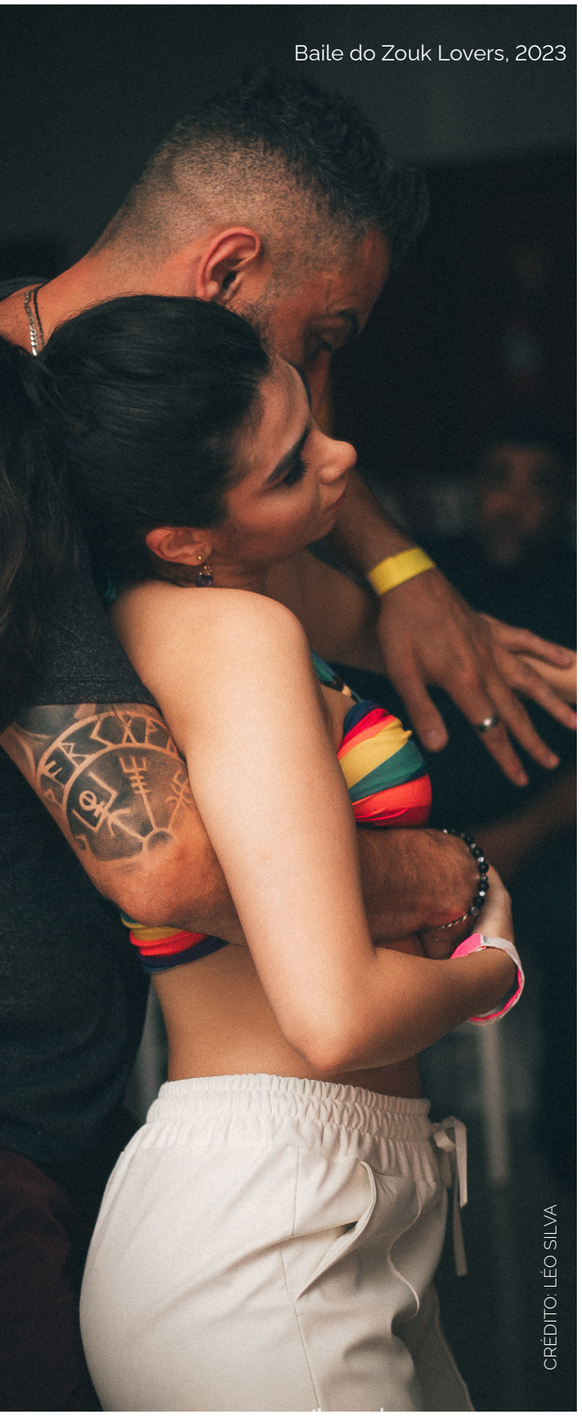
com um profissional e entram na fila de outro. Profissionais do Zouk Brasileiro compartilharam abordagens agressivas e abusivas que já receberam. "Eu paguei pelo congresso, você tem que dançar comigo" é um exemplo de frase que já ouviram, além das encaradas e até mesmo de perseguição pelo salão e no camarim do evento. "Não gosto quando tem esse tipo de sensação de me sentir um produto. Eu sei que sou um produto mas não me dá o *feeling* de que sou um produto, entendeu? A dança não vai ser legal", desabafa o artista Renato Veronezi, 43 (SP).

Ao dançar com um/a profissional, além do nervosismo, há uma série de expectativas. Sobretudo por acreditar que precisará fazer movimentações difíceis. Mas, não necessariamente. Pode ser que a dança fique apenas dentro de um abraço e seja tão boa sem executar muitos passos. Vini Mesquita conta que ao conduzir as pessoas, sentia que elas esperavam algo dele como profissional, que fizesse as mesmas coisas que faz com a Carol Dumay, 33 (DF), sua parceira. Desde então, trabalha para diminuir essa pressão, "de fato, quando eu abraço alguém hoje, quero ver o que você tem de mais especial e vou tentar te mostrar o que eu tenho de mais especial e geralmente isso não tá vinculado a movimento", declara Vini.



Baile do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA



Baile do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA

Dançar sem precisar acertar ou fazer movimentos complicados pode ser muito mais leve. Quando estão dançando com um/a aluno/a, os profissionais sabem de sua responsabilidade, já que podem influenciar na relação com a prática e na continuidade daquela pessoa no ambiente. Apesar da aclamação profissional, às vezes não ser reconhecido pode ser algo interessante. A artista Luana Weinmann, 30 (RS), recorda de sua primeira vez fora do Brasil, em que foi para cidades no interior dos países que visitou em que não conhecia ninguém, "eu não tinha pressão de ser professora de ninguém, as pessoas me olhavam como uma pessoa qualquer e foi muito gostoso, essa experiência de não sei ninguém ali".

Inevitavelmente, todos os dançarinos vão passar por algum tipo de julgamento, em competições, nas apresentações, por seu comportamento ou por sua dança em bailes. No caso dos artistas é algo mais complexo, porque, mesmo em momentos de lazer, o julgamento vai se refletir em seu trabalho. Dedicar-se à arte mexe com as emoções e com o ego das pessoas. A professora de dança de salão Ruana Vasques, 34 (CE), comenta que precisam lidar com a rejeição o tempo inteiro, pois ao mesmo tempo em que uma pessoa te vê como a melhor do mundo, outra não gosta do seu trabalho.

Seja a melhor dança

Durante uma aula do *Gostinho de Floripa Zouk*, em julho de 2023, o professor de dança de salão Dion Willian, 38 (PR), contou que em muitas danças, um dançarino precisa se doar pelo outro. Ele quis reforçar a ideia de que aquele momento não é só sobre si, é também sobre a outra pessoa, sobretudo quando há diferença entre os níveis dos dançarinos. Ao encontrar iniciantes em bailes, esse se doar diz respeito a não fazer movimentos que o outro não conseguirá fazer e tentar usufruir do melhor daquela dança e do que aquela pessoa pode oferecer, proporcionando um momento acolhedor. "Tenta dar a melhor dança da sua vida para essa pessoa, [fazendo com] que essa pessoa vá se sentir motivada, vá estudar mais e vá para mais bailes", recomenda Ítalo. Stefanny lembra de várias situações em que era rejeitada em bailes por ser novata. Para evitar o sentimento de rejeição e a desistência, há alunos e profissionais que se empenham em dançar com iniciantes para incentivá-los. "Nós queremos mais parceiros para dançar, logo temos que incentivar quem está começando", acredita a profissional.

Existe muita cobrança e autocobrança pela técnica, pela estética, pela limpeza dos movimentos e pela ausência de erros, mas nada adianta um dançarino dominar a técnica, se não souber se adaptar a corpos que não sabem. "É muito possível dançar com diferentes níveis e acho que é o mais legal na verdade. Aproveitar diferentes corpos, diferentes possibilidades que cada corpo vai trazer, que cada história vai trazer", ressalta a professora de dança de salão Aline Cleto.

"É muito possível dançar com diferentes níveis e acho que é o mais legal na verdade. Aproveitar diferentes corpos, diferentes possibilidades que cada corpo vai trazer, que cada história vai trazer".

Aline Cleto

Embora a técnica seja fundamental, não é preciso saber milhões de passos para ter uma boa experiência. Matheus Correa acredita que, às vezes, a pessoa que dança a mais tempo só quer um abraço bem feito, um abraço de corpo inteiro, de alma, ela não quer que o outro tenha que fazer muitas coisas. Stefanny tem a sensação que ao dançar com algum profissional que admira, a pessoa sempre vai tirar o melhor dela, "talvez não seja o melhor para ele, mas já é o melhor de mim". A professora de Ananindeua Lívia Paixão, 33 (PA), recorda quando dançou várias músicas com o profissional Val Clemente, 36 (RJ), e sentiu "como se fosse a melhor dançarina por ele a fazer sentir assim".

Toda dança é um reflexo de como o dançarino está, logo, nem todas as danças serão boas. Carol lembra de um baile em que admirava Xandinho, 22 (PR), e Adriana Gomes, 27 (SP), dançando e "babava" pela *vibe* gostosa, viu ambos sorrindo durante a dança e tinha certeza de que estava junto com eles, flutuando naquela dança. Enquanto estava imersa, alguém a chamou para dançar, ela aceitou, mas queria manter a energia mais lenta. "Eu só fazia de forma mais sentida, de forma mais densa e consegui transformar a vibe daquela dança, porque eu tava querendo". No final, imaginou que o parceiro estaria chateado por não ter feito o que ele queria, mas, para sua surpresa, ele disse que tinha sido incrível e que ela era muito "cremosa". O fato de Carol ter escolhido o rumo daquela dança a tornou boa para os dois, pois, para ela, "as melhores danças sociais que tive foi quando eu tava muito entregue naquele momento e muito conectada comigo mesma".

marque pessoas com a sua dança



Baile do Zouk Lovers, 2023



CRÉDITO: LÉO SILVA



Baile do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA

Estar em estado de *flow* ou experienciar a melhor dança da vida pode deixar o coração acelerado ou gerar extremo relaxamento. Costuma ser um momento de conexão em que nada mais parece importar. Tracy descreve as melhores danças de sua vida como aquelas em que se sente conectada com a outra pessoa e que há respeito de seus limites, quando tem a liberdade de colocar seu jeito dentro da dança. Ela gosta também de explorar a musicalidade, propor alguma mudança na movimentação e ser "ouvida" durante a dança, "gosto dessa sintonia ali quando a gente consegue ser dois, mas ser um só dançando ali, é muito bom, é uma sensação de liberdade e de leveza".

Stefanny acredita que o que a faz ficar tanto tempo em uma dança é o fato de perceber que a pessoa não tem nenhuma segunda intenção e que a faz se sentir em casa. Para estar aberto a ter boas experiências em um baile, Carol recomenda desconectar-se do mundo externo, ouvir o que está sentindo e trazer esses sentimentos para sua dança.

"Acredito muito que a dança é uma ferramenta de cura, então quando você entende o que você tem, consegue botar um pouco dessa emoção para fora e se cuidar um pouco, sabe? Se acariciar ali um pouquinho, viver aquele momento com você mesmo".

Dicas para bailes

- Antes de ir para um baile, reflita sobre seu objetivo: treino, diversão, etc.;

- Mentalize como gostaria de se sentir dançando no baile;

- Tome banho, escove os dentes, passe perfume e desodorante, esteja cheiroso/a para dançar. Leve outra camiseta para trocar, caso transpire muito, leve também desodorante e bala/chiclete, caso precise;

- Escolha roupas e sapatos confortáveis, preze por se sentir bem;

- Cumprimente as pessoas, pergunte o nome de quem está chamando para dançar e agradeça pela dança;

- Convide as pessoas para dançar, independente do nível;

- Dê a oportunidade de uma primeira dança com pessoas que não conhece;

- Incentive pessoas que estão começando, dance com iniciantes;

- Chame professores para dançar, mas não se prive de ter outras boas danças por querer dançar apenas com artistas;

- Não peça explicação de passo no meio do baile;

- Se permita, se entregue e não se cobre em suas danças;

- Esteja ciente que nem sempre estará bem ou que conseguirá executar bem todas as movimentações;

- Se dedique sempre, faça com que toda dança seja a sua melhor dança;

- Respeite o tempo das pessoas. Se alguém que você quer dançar acabou de terminar uma longa dança e quiser beber, descansar, conversar ou dar um tempo, tenha empatia e aguarde;

- Dance quantas músicas desejar, desde que ambos queiram;

- Evite o autojulgamento e também julgar outras pessoas;

- Se quiser continuar, pergunte se a outra pessoa também quer, permaneça transferindo o peso e/ou mantenha o abraço conectado;

- Caso queira parar, verbalize que deseja parar, diminua a velocidade das movimentações, pare de transferir o peso e/ou desconecte do abraço;

- Agradeça pela dança. Se gostou de dançar com aquela pessoa, elogie;

- Não ultrapasse seus limites. Se não estiver se sentindo bem ou com alguma dor, respeite o seu corpo;

- Não tenha medo de dizer não. Se não quiser dançar, não dance;

- Ainda que haja consentimento de ambas as partes, evite beijar na pista;

- Conserve o bom senso. Não se esfregue, abuse ou assedie pessoas;

FONTE: ENTREVISTAS COM PROFISSIONAIS



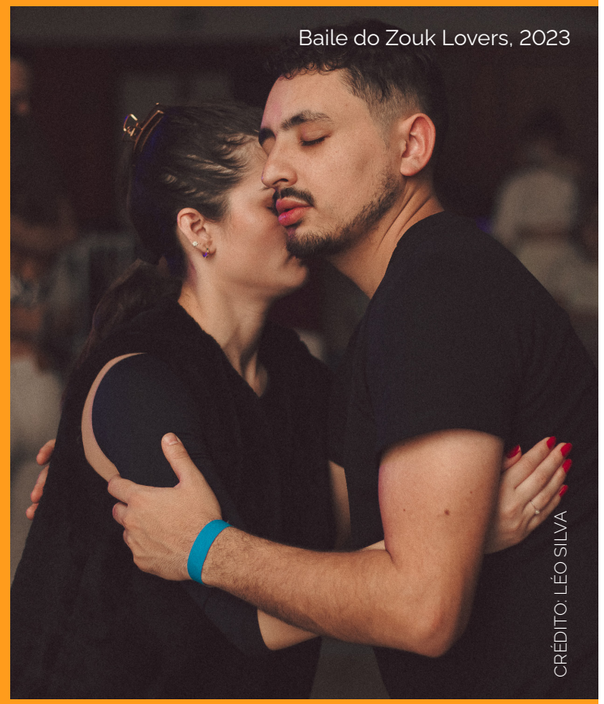
CRÉDITO: BEATRIZ REIS

Baile do Floripa Zouk, 2023

Congressos promovem uma experiência sem fronteiras

Imersões em Zouk Brasileiro conectam dançarinos de diferentes cidades, criam amizades e oportunizam muita prática

“Eu vejo um congresso de dança como um divisor de águas, acho que é uma experiência única que qualquer pessoa tem que vivenciar isso um dia”, acredita a professora de dança Stefanny Jeniffer, 26 (RS). Uma imersão entre teoria e prática, com grande diversidade de pessoas e de lugares, em que todos estão conectados pela linguagem universal da dança. Assim é um congresso de dança, um espaço onde a criatividade ganha força e as amizades surgem aleatoriamente. Apesar da programação intensa e do cansaço, é nesses eventos que os apaixonados pela dança se sentem mais vivos e se enxergam dentro de uma comunidade que compartilha a mesma paixão. Trata-se de uma experiência que inspira a livre expressão artística e alimenta a alma dos dançarinos.



Baile do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA

no silêncio de uma dança há muitas histórias sendo contadas

Um festival pode ter vários objetivos: promover a dança, educar e formar pessoas, captar novos dançarinos, lucrar, viabilizar competições e apresentações, promover redes de contatos, apresentar diferentes estilos e/ou movimentar a cena local. Stefanny conta que, por entender que viajar para congressos fora da cidade se trata de um alto investimento, decidiu trazer essa experiência para sua cidade e criou o *Zouk Brasa*, em Cuiabá (MT). Cada evento possui suas particularidades, mas costuma durar, em média, três dias – de sexta a domingo. A programação divide as aulas pela manhã e/ou tarde, enquanto os bailes ocupam a noite e a madrugada – às vezes, sem hora para acabar. Dessa forma, as pessoas ficam imersas no ambiente dançante, aprendendo e praticando muito. O valor médio de um ingresso, com acesso a todas as aulas e bailes, varia de R$200,00 a R$1000,00. Os congressos realizados em hotéis tendem a ser mais econômicos, por incluir a hospedagem e parte da alimentação. Veja alguns exemplos.

- ***Rio Zouk Congress* (RJ), janeiro de 2024**
  Terceiro lote no valor de R$500,00
- ***Blumenau Zouk* (SC), março de 2024**
  Primeiro lote no valor de R$250,00
- ***ForZouk* (CE), julho de 2024**
  Primeiro lote no valor de R$490,00
- ***UAIZouk* (MG), setembro de 2024**
  Primeiro promocional no valor de R$500,00

Esse tipo de evento é para pessoas de todos os níveis – desde quem nunca dançou até pessoas com anos de experiência –, incluindo alunos, professores, assistentes e bolsistas. A médica veterinária Cacau Flores, 27 (SC), conta que em seu primeiro congresso, no *Zouk Max*, em outubro de 2023, estava nervosa por chegar em um meio onde praticamente todo mundo já sabia dançar, mas que a experiência não poderia ter sido melhor. "Fui recepcionada com carinho, abraços, paciência e muitos sorrisos. Me senti acolhida de uma forma que não imaginei que poderia acontecer, pelas pessoas presentes e também pela própria dança que me ensinou tanto sobre saber relaxar e soltar as rédeas para se permitir sentir e ser levada", conta.



CRÉDITO: BAILA MUNDO

Mariana Amante com Melyssa Tamada e Marck Silva no Zouk'n Beach, 2023

Quem participa com frequência, em geral, é porque gosta de estudar e de se atualizar. Por essa razão, é comum encontrar as mesmas pessoas em diferentes congressos ao longo do país. Por frequentar esses eventos, amizades surgem e se fortalecem, garantindo até o compartilhamento de quartos em futuras viagens. A partir das imersões em dança, Larissa Korosue, 27 (SP), decidiu virar professora de dança para espalhar seu amor pela dança.

"A imersão na dança e o contato com pessoas que compartilham desse amor pela dança são fascinantes e, de certa forma, viciantes. Depois desse primeiro congresso, passei a fazer questão de ir em outros, ver a cena da dança em outras cidades, conhecer novas pessoas e reencontrar as novas amizades feitas em outros congressos",

garante ela.



Baile do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA

Os “viciados em congressos” compram ingressos do “Lote no Escuro”, mesmo sem saber quem serão os profissionais convidados, apenas para garantir a participação na próxima edição.

Enquanto as aulas regulares formam os dançarinos, as aulas em congressos buscam informar e “dar temperos”. Há vários formatos e possibilidades de passar informações aos alunos, mas nem toda aula ensina passos ou sequências, às vezes são trabalhados conceitos e técnicas. Cada profissional possui a sua forma de ensinar e a diversidade de ideias, metodologias e didáticas abrem portas para muito aprendizado. As informações transmitidas costumam ter efeito a longo prazo, meses depois de um evento a pessoa percebe que o corpo “desbloqueou” aquele aprendizado.

Quando um profissional é contratado para dar aula em um evento, precisa indicar o tema a ser trabalhado. O contratante pode sugerir o tema, mas, em geral, a escolha vem dos professores. Todos os assuntos ou movimentos podem ser tratados de maneira iniciante, intermediária ou avançada. Para ser acessível, costuma-se mesclar os níveis, de forma que a dificuldade vai aumentando no decorrer da própria aula e cada pessoa se sinta confortável para abraçar os desafios que conseguir. Muitos profissionais evitam repetir o tema das aulas, já que existem grupos de alunos que os acompanham ao longo de suas turnês.No final das aulas, os profissionais realizam uma demonstração – a famosa demo. O objetivo deste momento é demonstrar diversas aplicações do movimento ou do conceito trabalhado na aula. Indicam as entradas e saídas da movimentação, mostram como aplicar os passos em diferentes velocidades e como seria executada no tempo da música. Nesses momentos trabalho desses artistas também ganham visibilidade.

Pedro & Ana | Demonstração de Zouk Brasileiro no Canadá Zouk Congress



CANAL PEDRO AND ANA DANCE





Baile do Zouk Max tema *Halloween*, 2023

CRÉDITO: ANDRÉ CRUZ



Para além da teoria, os dançarinos se desenvolvem na prática, logo o principal atrativo de um congresso são os bailes, que costumam ter temáticas, como festas do pijama, de *halloween*, de super heróis, etc. Duram, em média, quatro a seis horas, mas há também os bailes "infinitos", aqueles sem hora para acabar – o preferido dos "inimigos do fim". É nos congressos que os alunos têm a oportunidade de dançar com professores que admiram.

Co-responsáveis pelo sucesso de um baile, os *DJs*, conseguem captar a *vibe* daquele congresso e transformar na frequência ideal para que as pessoas vibrem na pista. Na ocasião também podem acontecer competições como *Jack and Jill*, apresentações de coreografias ou alguma brincadeira de improviso entre professores. "Depois que eu fui conhecer o que realmente era um congresso e eu vi que era uma parada surreal", compartilha Stefanny.

Em congressos, muitas são as aulas e todas passam rápido. Como há pouco tempo para praticar, as pessoas aproveitam os bailes para treinar os novos movimentos. Contudo, há um excesso de informação, nem sempre postos em prática. Apesar disso, a diferença entre dançarinos que vão em congressos e em bailes é nítida quando comparada com quem não os frequenta. O advogado Ricke Gonçalves, 39 (MG), conta que sente dificuldade ao tentar aplicar o que aprende no congresso com pessoas que não participam. "As pessoas daqui não frequentam [congressos], aí quando eu chego aqui e tento fazer, não consigo colocar em prática. É difícil porque apesar de eu ter aprendido a técnica, a outra pessoa não tem a técnica".

Participar de um congresso proporciona melhora no desenvolvimento do dançarino, além da oportunidade de dançar muito, pode estar junto dos amigos, fazer amizades e também interagir com professores. Nos eventos em outras cidades, ainda dá para turistar e conhecer novos lugares.

"O fato de você estar imerso, dançando com outras pessoas, tendo a oportunidade de receber várias conduções e dançar com pessoas diferentes amplia muito a visão e a técnica",

acredita a professora de Zouk, Lívia Paixão, 33 (PA).



Baile do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA

Produção de congresso

Não importa o tamanho, todo congresso dá trabalho, depende de muitas pessoas e exige planejamento, pois é preciso entregar um bom evento. Locação de espaço, contratação de profissionais – professores, *DJs*, fotógrafos, *filmmakers*, massagistas, designers e outros –, estrutura de iluminação e de sonorização, decoração de bailes, gerenciamento de *staffs*, estratégias de divulgação e produtos do congresso (pulseira, camiseta, etc.) são alguns itens para um congresso acontecer. Cada um deles envolve, no mínimo, pesquisa de mercado, negociação e contratação, o que pode levar meses para ser definido. Em geral, quando um congresso acaba, o próximo já começa a ser planejado.

Garantir o sucesso de um congresso envolve também criar uma experiência para os congressistas. Renato Veronezi, 43 (SP), organizador do *Warsaw Brasil Events*, em Varsóvia, Polônia, conta que se preocupa em proporcionar maior comodidade para o aluno. Quando os hotéis ficam distantes do evento, ele contrata uma empresa de ônibus com horários programados para facilitar o deslocamento dos alunos. “Sempre penso o que posso oferecer para o aluno, de um evento diferenciado, para que ele queira voltar todo ano”, observa.

Além do local e data do evento, os professores escolhidos influenciam muito na tomada de decisão dos participantes. Há Congressos que possuem uma única *vibe*, enquanto outros gostam de mesclar diferentes estilos – tudo depende da proposta dos organizadores. Por exemplo, o

“Sempre penso o que posso oferecer para o aluno, de um evento diferenciado, para que ele queira voltar todo ano”.

Renato Veronezi

que a sua mu**dança** seja
sempre por você!

Rio Zouk Congress, realizado por Renata e Bruna Peçanha, traz uma grande diversidade de profissionais de todo o mundo e reúne abordagens de ensino variadas. Já o *Além da Dança*, produzido por Anderson Mendes e Brenda Carvalho, envolve uma abordagem única, com metodologia completamente diferente, envolvendo tantra, eutonia, bioenergética, comunicação não violenta e dança, não apenas Zouk Brasileiro.



Baile do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA

Para garantir a qualidade do evento, tanto a aula quanto os profissionais precisam ser de alto nível. Há profissionais que não cobram pela hora/aula, mas pelo preço de sair de suas cidades, pois não faz sentido ganhar o mesmo que em um fim de semana normal. Em geral, a divulgação dos artistas é anunciada aos poucos, à medida que são definidas as negociações.

Boa parte dos ingressos para os eventos são vendidos em lotes. O primeiro deles se chama "Lote no Escuro" ou "Lote Promocional", que fornece algum benefício diferente dos demais, seja pelo valor mais acessível seja por brindes. A partir das primeiras vendas, começam as negociações e contratações. Um dos organizadores do *Zouk Lovers,* André Costa, 37 (RS), mais conhecido como *DJ* Dedz, explica que os lotes servem para estimular que as pessoas comprem o mais cedo possível, para garantir que haja dinheiro em caixa desde o início. Conforme o dinheiro entra, o evento vai crescendo. Os gastos de um congresso variam de R$20 a 80 mil. Alguns produtores de eventos começaram a cobrar mais nos ingressos do Pacote de Bailes", para aumentar a lucratividade.

- ***Full Pass:*** tem acesso a todas as aulas e os bailes
- ***Day Pass:*** participar de apenas um dia de aula e de baile
- **Pacote de Bailes**: acesso a todos os bailes do congresso
- **Baile Avulso:** participa de apenas um baile

Planilhas ajudam a visualizar e controlar as entradas e saídas financeiras, mas produzir um evento gera muitas incertezas. “Sempre fico ‘essas contas não batem’, eu sempre acho que falta sabe? Nossa dá medo, nunca faz muito sentido”, revela Dedz. Aqueles que organizam um congresso pela primeira vez costumam ter prejuízo, mas a prática promove os aprendizados. Stefanny Jeniffer, compartilha que teve prejuízo na primeira edição do *Zouk Brasa*, evento que organiza em Cuiabá, por ter colocado um valor muito barato no congresso. “O que era para se pagar, às vezes, não se paga. Conheço vários profissionais que já tiveram ‘furo’ fazendo evento. Inclusive eu”, garante. Veronezi lembra que “tomou bomba” na primeira edição do *Warsaw*, porque as pessoas ainda não conheciam muito o projeto, só em outras edições começaram a ganhar dinheiro. “A gente nunca vai ficar rico com Festival, mas deu para ganhar um dinheiro legal”, conta o artista.

No congresso, *staffs* trabalham para garantir que tudo funcione como planejado. Em geral, são membros da equipe organizadora, bolsistas ou voluntários que podem ou não receber remuneração, a depender do acordo. Nos eventos, há uma pessoa para recepcionar os alunos, outra para controlar o tempo das aulas, outra para cuidar do som, outra encarregada pela limpeza, etc. Há ainda aqueles que são responsáveis pela venda de produtos, como camisetas, ou por cuidar da consumação no local – fontes de renda extra para o evento.

Um congresso também cria experiências positivas através de pequenas ações. No *Zouk Max* 2023, em Joinville (SC), por exemplo, havia bolo e café à vontade para os congressistas, no *Zouk Sense*, em Recife (PE), os

“O que era para se pagar, às vezes, não se paga. Conheço vários profissionais que já tiveram ‘furo’ fazendo evento. Inclusive eu”.

Stefanny Jeniffer



Baile do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA



participantes recebem um amarrador de cabelo com a frase “Além de linda, é Zoukeira”, no *Zouk Hour*, em Florianópolis (SC), as pessoas recebem um escalda pés e um cookie feito pela mãe do organizador. Cada evento encontra a sua forma de torná-lo único. “São essas coisinhas, sabe? Que aí o aluno vê isso e pensa ‘o evento tem um cuidado com a gente’”, explica Veronezi.

Segundo os organizadores, vender os ingressos é um dos principais desafios de produzir um congresso. Em geral, o público não entende o valor cobrado, achando muito caro. Na divulgação, é preciso “provar” o valor do evento, seja pelos profissionais envolvidos, seja pelos itens agregados. A escolha dos professores influencia bastante na hora de vender, pois ter pessoas que o público admira e se identifica facilita. “Dá muito trabalho, é estressante para caramba, mas no final é muito legal. No congresso, eu não dancei muito nos bailes, porque tava fazendo muita coisa. Quando eu não estava fazendo algo, nem tinha vontade de dançar, queria descansar”, diz Stefanny. Ao longo dos meses de organização e nos dias do evento, muitas coisas podem dar errado. Renato costuma mapear tudo o que pode dar errado no *Warsaw* e deixa sua equipe preparada para agir diante de qualquer situação, para que ele consiga curtir o evento. Considerando que o trabalho envolvido se torna cansativo, pouco lucrativo e pouco valorizado, “Vale a pena? Não. Vale só por satisfação pessoal mesmo”, acredita Montini. Stefanny diz que pondera continuar fazendo eventos, “a minha parte eu fiz, já comecei. E agora tem outras pessoas fazendo o mesmo”.

“Vale a pena? Não. Vale só por satisfação pessoal mesmo”.

DJ Montini

Dicas para aproveitar um congresso

- Se organize financeiramente para participar dos congressos;

- Se conseguir, compre o evento no lote promocional ou nos primeiros lotes para pagar mais barato;

- Analise a programação do evento para aproveitá-lo ao máximo e conseguir descansar o suficiente;

- Tente participar de todas as aulas, principalmente se forem de profissionais que não conhece ou de um estilo diferente;

- Aproveite bem os bailes, dance com o máximo de pessoas que conseguir, você nunca sabe quando vai encontrar a melhor dança da sua vida;

- Interaja com as pessoas além das danças, faça novas amizades;

- Procure se desligar dos problemas e imergir na proposta do congresso, se permita à entrega e a viver a experiência do evento.

FONTE: ENTREVISTAS COM PROFISSIONAIS



Baile do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA

Dicas para produzir um evento

- Saiba qual é o tamanho do evento que pretende fazer e do quanto está disposto/a a gastar;

- Faça uma boa análise dos custos e da quantidade mínima de participantes para, então, estipular o preço dos ingressos;

- Escolha professores e *DJs* de alta qualidade, que estimulem a participação das pessoas no evento, mas para além de bons profissionais, busque boas pessoas;

- Encontre um espaço amplo e de fácil acesso, se possível com ar condicionado. Realizar o evento em um hotel tende a ser um melhor custo-benefício;

- Esteja ciente do quanto consegue investir no evento;

- Organize todas as entradas e saídas financeiras para não ter prejuízos;

- Busque valorizar os profissionais, oferecendo, ao menos, o mínimo necessário: cachê, alimentação, hospedagem e transporte;

- Decida se o congresso também terá espaço para competição (oficial ou não) e/ou apresentação;

- Deixe intervalos na programação para que as pessoas consigam se alimentar e descansar entre as atividades;

- Preze por uma boa divulgação e por estratégias de venda que façam as pessoas comprem a ideia. Contrate designers e profissionais da comunicação.

- Tente se organizar com antecedência e resolver todas as pendências antes do evento acontecer.

FONTE: ENTREVISTAS COM PROFISSIONAIS



não é terapia, mas é terapêutico

"É sagrado como você se sente enquanto dança".

@souldozouk



Jack and Jill da Escola de Dança 3D, 2023

CRÉDITO: BAILA MUNDO

Jack and Jill: "competiu uma vez, apaixonou e viciou"

Saiba como funciona esse tipo de competição de Zouk Brasileiro

Imagine que você está assistindo a uma competição de dança e de repente você é convidado para se apresentar e competir num estilo de dança que não é o seu. Bem, foi isso que aconteceu com Larissa Thayane, 38 (PR), e Kadu Pires (SP), professores de dança de salão, na Austrália em 2014 no *"Best of the best"* (Os melhores dos melhores), congresso de *West Coast Swing (WCS)* – um estilo de dança estadunidense. Durante as apresentações, o mestre de cerimônia chamou-os para improvisarem uma performance de *WCS* na categoria iniciante, embora eles nunca tivessem praticado aquela dança. Apesar do desconhecimento, as sensações que sentiram ao competir no improviso foram marcantes.



Jordan Frisbee & Emeline Rochefeuille - *Champions Jack & Jill West Coast Swing*



CANAL WEST COAST SWING

Ao observar os bailes de *WCS*, Larissa notou que a qualidade dos dançarinos na competição de *Jack and Jill (J&J)* era superior quando comparada ao Zouk, percebendo que esse tipo de modalidade estimula os dançarinos a estudarem e treinarem mais. Com a ideia de aprimorar a qualidade da dança social e motivar a busca por aulas, o *J&J* foi incorporado ao Zouk Brasileiro. Foi na Austrália mesmo, onde Kadu e Larissa moravam na época, que fizeram uma das primeiras edições da competição no formato *J&J*. "A gente colocou todo mundo pra competir. Ninguém queria, mas a gente colocou o nome deles lá e fez exatamente o que fizeram com a gente. E como foi comigo, sabia que seria com eles: competiu uma vez, apaixonou e viciou", conta Larissa.

Hoje, no Zouk Brasileiro, a competição mais comum é *Jack and Jill* com ênfase no improviso da dança de uma música aleatória, com parceria também aleatória. Nas danças de salão, as competições são muito importantes, pois têm o objetivo de divertir, dar visibilidade e reconhecimento às modalidades e aos artistas. Muitos dançarinos treinam e ensaiam todos os anos focados em competições para diferentes categorias e formatos.

"A gente colocou todo mundo pra competir. Ninguém queria, mas a gente colocou o nome deles lá e fez exatamente o que fizeram com a gente. E como foi comigo, sabia que seria com eles: competiu uma vez, apaixonou e viciou".

Larissa Thayane

O *Jack and Jill* exige habilidade e sorte, já que tanto o par quanto a música são designados apenas no momento da apresentação. Em geral, a competição costuma acontecer dentro de congressos e a organização do evento define se vai usar suas próprias regras ou as do *J&J* oficial, normatizado pelo *Brazilian Zouk Dance Council (BZDC)*, ou Conselho de Dança de Zouk Brasileiro).

Kadu Pires & Larissa Thayane no primeiro *Jack and Jill da BZDC*



CANAL KADU & LARISSA




Jack and Jill Avançado do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA

Há provas em casal ou em grupo, nas categorias profissional, amador ou nível alternado, podendo ter um par pré-definido ou formado aleatoriamente, com música já estabelecida ou então sorteada na hora, além da possibilidade de executar coreografias prontas ou de improviso – tudo depende da proposta da organização. Desde 2014, a competição oficial do *BZDC* já aconteceu mais de 190 vezes e reúne mais de 2.600 competidores divididos nas categorias: *Newcomers* (Recém-chegados), *Novice* (Iniciante), *Intermediate* (Intermediário), *Advanced* (Avançado), *All-Star* (Estrelas) e *Champions* (Campeões). Cada dançarino/a recebe um número para identificação e divisão das baterias – grupos com oito casais, em média –, de forma que os jurados consigam avaliar todos. Em cada bateria, os casais são definidos em ordem aleatória e dançam uma música lenta de até dois minutos e meio, depois acontece mais uma alteração entre as duplas que dançam uma música rápida com a mesma duração. Todos os grupos são julgados pelos mesmos jurados que definem as pessoas que passam para a etapa final e aqueles que ficam como *Alternatives* (Alternativos), caso algum finalista não apareça. Na última etapa, os competidores são avaliados pela performance da dupla em uma série de critérios e podem dançar na modalidade *Spotlight* (apenas um casal na pista) ou em pequenos grupos.

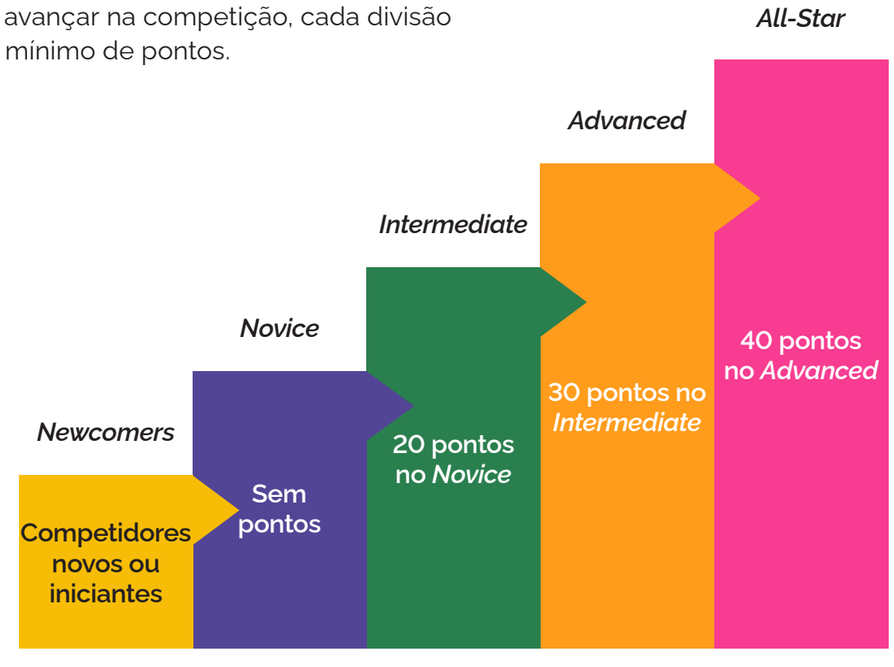
No *J&J* do Zouk Brasileiro, a capacidade de improviso e a criatividade dos dançarinos encanta a quem assiste. Os competidores fazem o público sentir-se parte da dança, animando e surpreendendo a plateia. À medida que a competição avança, a técnica dos dançarinos que permanecem é cada vez melhor, então a musicalidade e sua interpretação chamam mais atenção. Larissa comenta que nos níveis *Advanced* e *All-Star* são pequenos *shows* por parte dos competidores. **“Tem que ter a capacidade de entretenimento, de chamar a atenção do público. É o momento de testar sua capacidade de adaptação com um parceiro que não é seu parceiro [habitual] e com a música que não conhece.”**


Jack and Jill Avançado do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA

Divisões da competição

As categorias oficiais do *J&J* separam pessoas em níveis, de acordo com o número de pontos adquiridos na competição. Se nunca competiu, não possui ponto e participa como *Newcomers* ou *Novice*. A categoria *Newcomers* se refere aos recém chegados, mas como a maioria dos eventos não oferece essa divisão, as pessoas entram no *Novice*. Professores que nunca participaram da competição oficial e ensinam a, no mínimo, dois anos, podem enviar um vídeo para a avaliação do Conselho e se forem aprovados, entram no nível *Intermediate*. Para avançar na competição, cada divisão exige um número mínimo de pontos.



Fonte: *BZDC* – Regras e Guia para competidores

Número de participantes por divisão no *Jack and Jill* do *BZDC*

- **630** *Newcomers*
- **1200** *Novice*
- **540** *Intermediate*
- **150** *Advanced*
- **40** *All Star*
- **20** *Champions*

As divisões não representam, de fato, o nível da pessoa. Muitos professores estão no nível Intermediário na competição, pois ainda não alcançaram a pontuação necessária para avançar. Mas, todos que estão no Intermediate são profissionais ou têm nível avançado. Larissa acredita que em alguns anos a divisão realmente será compatível com a capacidade dos dançarinos, à medida que mais profissionais entram no *All-Star*. Outra categoria comum é o *Invitation* (Convidado), em que o dançarino precisa ser convidado pela organização do evento e, como mistura pessoas de níveis diferentes, não recebe pontos. Os profissionais da divisão *Champions* possuem 10 anos ou mais de ensino de dança, reconhecimento nacional e internacional e só entram se forem convidados pelos diretores do *BZDC*. Atualmente, existem 26 pessoas na categoria Campeões.


Jack and Jill Avançado do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA



Jack and Jill Avançado do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA

Competidores por categoria no RZC 2023

Regras de participação

Toda e qualquer pessoa pode se inscrever para participar independente do nível, tempo ou experiência com a dança. Por exigir capacidade de adaptação, a pessoa precisa saber dançar com alguém que nunca viu e explorar o melhor da sua dança e da do outro. É um momento feito para as pessoas se desafiarem e evoluírem. O *Rio Zouk Congress* 2023 (*RZC* 2023), por exemplo, somou 260 competidores em três divisões: *Novice* (104), *Intermediate* (100) e *Advanced* (56).

Cada dançarino escolhe qual papel deseja desempenhar naquela competição: *Leader* (Líder) ou *Follower* (Seguidor/a). Pode trocar de papel entre competições, mas não pode competir trocando de papel em níveis diferentes e só pode participar em um nível de competição por evento, conforme regras do *BZDC*. Da mesma forma, não é possível trocar de papéis durante a dança. Se há diferença entre o número de condutores e de conduzidos, alguns competidores são chamados para dançar novamente.

Novice

36
Leaders

68
Followers

Intermediate

45
Leaders

55
Followers

Advanced

29
Leaders

27
Followers

Orientações da competição

Não pode:

- Dançar no tempo da Lambada;
- Dançar descalço ou de meia;
- Usar adereços, figurinos e/ou trajes de *show*;
- Movimentos com "pegadas", quando os dois pés de um dos parceiros deixam o solo e seu peso é sustentado.

Recomendações e obrigações:

- Vestir-se com roupas confortáveis para dançar;
- Usar sapatos é obrigatório;
- Calçar salto não é obrigatório, mas os jurados analisam o grau de dificuldade. Por exemplo, se uma pessoa faz um giro de salto e outra fez com tênis, entende-se que o nível de dificuldade de quem fez usando salto é maior;
- Fazer "quedas" é permitido, desde que um dos pés de cada parceiro se mantenha no chão.

Para saber todas as regras de participação, leia o guia para competidores da *BZDC*.



Jack and Jill Avançado do Zouk Lovers, 2023



CRÉDITO: LÉO SILVA



Jack and Jill da Escola de Dança 3D, 2023

CRÉDITO: BAILA MUNDO

Escolha das músicas

Além do improviso como par, no *Jack and Jill* oficial também ocorre o improviso musical. Como precisam dançar duas músicas, uma lenta e outra rápida, apenas *DJs* registrados pelo *BZDC* podem tocar no *Jack and Jill* oficial. Para conseguir esse registro é necessário realizar um treinamento.

As músicas não são escolhidas na hora que o casal entra na pista, são pré-determinadas. Antes da competição, o/a *DJ* cria duas pastas por divisão, uma com músicas rápidas e outra com lentas. Quando o primeiro casal ou grupo de casais entra na pista, lança a primeira música lenta e, em seguida, a primeira música rápida e segue a ordem. A transição entre a lenta e a rápida dura o tempo dos dançarinos finalizarem a primeira dança e se posicionarem para a segunda.

Cada nível exige critérios para a escolha musical. No *Novice*, por exemplo, possui músicas mais marcadas, enquanto nas outras divisões não há necessidade de ter a marcação tão evidente. Em todos os níveis as canções escolhidas devem ter velocidades iguais ou parecidas, mas todas devem ser, obrigatoriamente, quaternárias, para ser compatível com a estrutura musical do Zouk Brasileiro.

Regras para escolher as músicas

Novice

Música rápida, não pode passar de 84 BPM* e não pode ser mais lenta que 80 BPM

Intermediate

Música rápida, de até 86 BPM e não menos que 78 BPM.

Advanced

Música rápida, não ultrapassando 90 BPM e acima de 78 BPM

*BPM: Batida Por Minuto, critério que define a velocidade das músicas.

Julgamento e pontuação

Para ser jurado do *Jack and Jill* oficial é necessário passar pelo treinamento do *Brazilian Zouk Dance Council*. Ao todo são mais de 190 jurados espalhados pelo mundo. É possível conhecer a lista de jurados oficiais. Após receber a capacitação, a pessoa está apta a julgar o nível abaixo daquele que compete. Exceto pelas divisões *All-Star* e *Champions*, em que os participantes competem e julgam os demais competidores. Antes das provas, os jurados fazem uma reunião para reforçar os critérios de julgamento e expor possíveis conflitos de interesse para evitar que o profissional avalie familiares ou alguém que esteja em uma relação amorosa.

Avaliar a dança e a forma do outro se expressar pode ser uma atividade bem desafiadora, em especial por incluir subjetividade e interpretações pessoais. Para definir um princípio de avaliação único, os "3 Ts + AD" são os critérios analisados pelos jurados e cada um possui um peso diferente:

20% Tempo
40% Técnica
20% Trabalho em casal
10% Apresentação/etiqueta de dança
10% Dificuldade

Cada critério engloba alguns tópicos na avaliação dos competidores.

TOP 3 *Leaders Champions*

63 pontos - William Teixeira
57 pontos - Kadu Pires
31 pontos - Alex de Carvalho

TOP 3 *Followers Champions*

89 pontos - Larissa Thayane
42 pontos - Paloma Alves
42 pontos - Layssa Valentina



Para analisar a execução de todos esses critérios, os jurados ficam posicionados de modo que vejam todos, seja no meio dos competidores ou em alguma extremidade. Um grupo de jurados avalia quem conduz e outro quem é conduzido e apenas o *Head Judge* (Jurado Cabeça) julga todos os dançarinos, independente do papel, para definir os Alternativos em caso de empate.

Nas preliminares, os competidores são avaliados de forma individual e não recebem uma nota. Cada jurado registra se passaria, não passaria ou se deixaria como Alternativo. Embora não haja nota, o sistema do Conselho utiliza números para representar a decisão dos jurados, sendo:

0 – Não passaria para a próxima etapa
10 – Passa o dançarino para a próxima etapa
4.1 – Primeira opção como Alternativo
4.2 – Segunda opção como Alternativo
4.3 – Terceira opção como Alternativo

Receber zero não significa que a pessoa dança mal, apenas que não passou para a próxima etapa. Ser Alternativo significa que o dançarino foi bem, mas não o suficiente para estar entre os melhores e tem chance de avançar na competição. Após cada um registrar suas avaliações, o sistema da *BZDC* soma as definições dos jurados e indica os finalistas.

Resultados das preliminares dos *Leaders* do nível Avançado no *Jack and Jill* do *Rio Zouk Congress* 2023

danceplace
scoring by: danceplace.com

Rio Zouk Congress & Deep into Zouk 2023

Results: Zouk Jack & Jill / Jack & Jill

Advanced - Preliminary : Leaders

#	Bib#	Contestant Name	Judges' Score						Total	Call Back
			J1	J2	J3	J4	J5	J6		
1	161	Rhawann Moraes	10	10	10	10	10	10	50	Yes
2	284	Gabriel Lacarriere	10	10	10	10	10	10	50	Yes
3	287	Rau Ferreira	10	10	10	10	10	10	50	Yes
4	322	Jotta Dancer	10	10	10	10	10	10	50	Yes
5	352	Diego Silva	10	10	10	10	10	10	50	Yes
6	363	Marck Silva	10	10	10	10	10	10	50	Yes
7	377	Iago Pinho	10	10	10	10	10	10	50	Yes
8	256	Michell Andrade	10	10	10	4.5	10	10	44.5	Yes
9	365	Saulo Dias	4.1	10	10	10	10	10	44.1	Yes
10	235	Pedro Castro	10	10	0	10	10	10	40	Yes
11	286	Matheus Franco	0	10	10	10	10	10	40	Yes
12	340	Lucas Pellini	10	0	10	10	10	10	40	Yes
13	240	Yan Braconnot	10	0	4.3	10	10	0	34.3	Yes
14	312	Ricael Lucena	10	4.2	10	10	0	10	34.2	Yes
15	366	Hudson Alexandre	4.5	10	10	4.3	4.5	0	33.3	Yes
16	272	Paulo Dias	4.3	10	10	4.2	4.2	4.1	32.7	Alternate (1)
17	223	Weslley Bittencourt	10	10	0	10	0	10	30	Alternate (2)
18	370	Fabricio Duraes	0	10	10	4.1	0	0	24.1	Alternate (3)
19	283	Anderson Luis Alves	10	0	0	10	0	0	20	Alternate (4)
20	247	Rafael Pitarello	4.2	4.5	0	0	10	10	18.7	No
21	156	Charles Onyeama	0	4.1	4.5	0	10	0	18.6	No
22	280	Matheus Cenci	10	0	4.2	0	0	4.2	14.2	No
23	329	Alisson Castro	0	4.3	0	0	0	0	4.3	No
24	338	Darius Zi	0	0	0	0	4.3	0	4.3	No
25	316	Trajano Leydet	0	0	0	0	4.1	4.5	4.1	No
26	273	Joao Jezuz	0	0	4.1	0	0	0	4.1	No
27	288	Anderson de Oliveira	0	0	0	0	0	4.3	0	No
28	162	Bruno Bomfim	0	0	0	0	0	0	0	No

Na etapa final, analisam a performance do casal e cada jurado elenca a colocação, do 1º ao último lugar, de cada dupla. Para um mesmo casal um jurado atribui o 1º lugar e para outro jurado o 9º lugar é o mais adequado. Como a dança é arte, há espaço para essa discrepância entre os profissionais, pois considera a interpretação de cada um. Para chegar em uma decisão final é considerada a maioria das colocações.

Larissa Thayane, *Head Judge* na maioria das competições, não recomenda os avaliadores a definirem as colocações ao final de cada apresentação. Ela orienta que os jurados deem uma nota de 0 a 10 para cada apresentação e no final de todas, escolham os destaques a partir da nota.

Resultados da final do *Jack and Jill* Avançado do *Rio Zouk Congress* 2023

Rank	Bib#	Leader	Follower	Judges' Score									
				J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	HJ
1	235	Pedro Castro	Thieli Hansen	1	1	1	2	1	2	2	2	1	5
2	256	Michell Andrade	Nina Darbello	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1
3	286	Matheus Franco	Carol Correa	7	6	5	3	2	3	5	4	5	2
4	287	Rau Ferreira	Ana Reis	6	7	2	5	5	5	10	5	3	9
5	363	Marck Silva	Gabriela Rocha	5	3	7	9	4	6	8	7	6	7
6	322	Jotta Dancer	Laura Dalal	3	8	6	8	6	8	6	3	9	6
7	312	Rikael Lacena	Meiyssa Tamada	4	4	12	7	13	11	3	14	4	4
8	377	Iago Pinho	Isa Vidal	11	9	4	4	7	7	4	8	11	3
9	365	Saulo Dias	Luanna Rodrigues	9	5	9	10	10	4	12	9	7	13
10	272	Paulo Dias	Ingrid Soser	8	11	11	12	8	14	7	10	13	8
11	161	Rhawann Moraes	Gabi de Carvalho	12	13	10	13	12	10	11	6	10	14
12	240	Yan Bracamont	Isadora Nascimento dos Santos	15	10	13	15	11	15	9	13	8	10
13	284	Gabriel Lacarriere	Juliana Lima	10	15	14	11	14	9	13	12	14	11
14	352	Diego Silva	Jessica Serrano	13	14	15	14	9	13	14	11	12	12
15	340	Lucas Pellini	Romane Leterme	14	12	8	6	15	12	15	15	15	15

J1: Val Clemente
J2: Maria Izabel Ramos
J3: Alex de Carvalho
J4: Layssa Valentina
J5: Leonardo Neves
J6: Paloma Alves
J7: Vanessa Bonilha
J8: William Teixeira
J9: Rafael Oliveira
HJ: Larissa Thayane (Head)



Campeões do *Jack and Jill* Avançado do *Rio Zouk Congress*, 2023

CRÉDITO: EQUIPE RIO ZOUK CONGRESS

Competidores avançam nas divisões ao adquirir certo número de pontos. Nenhum ponto é concedido nas preliminares, então apenas os 5 melhores da competição alcançam pontuação. *Tier* é como o *BZDC* determina a quantidade de pontos que os finalistas devem ganhar em uma competição. A quantidade de pontos de cada um dos cinco finalistas muda conforme o número de competidores de um mesmo papel nas preliminares. Isso acontece pois se entende que competir entre 40 condutores é mais difícil do que 15, por exemplo. A pontuação é contabilizada na plataforma do Conselho.

Pontuação dos finalistas

Tier	Competidores	1º	2º	3º	4º	5º	Pontos adicionais
1	5-15	5	4	3	2	1	Nenhum
2	6-39	10	8	6	4	2	6º a 10º ganha 1 ponto
3	40	15	12	10	8	6	1 ponto aos finalistas

Para compreender a lógica dos pontos, vamos a um exemplo. No *Rio Zouk Congress* 2023, na divisão *Novice* havia 36 *Leaders* e 68 **Followers**. No resultado do *Novice*, os campeões tiveram pontuações diferentes. Vanessa Gagliardi ganhou 15 pontos e Adriano Tavares recebeu 10, já que cada papel (*Leader* e *Follower*) estava em um *Tier* em função da diferença no número de competidores.



Jack and Jill Avançado do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA



Campeões do *Jack and Jill* do *Brazilian Dance Festival*, 2023

CRÉDITO: BAILA MUNDO

Além da pontuação, os competidores recebem a premiação de acordo com o que foi estabelecido com a organização do evento. Em geral se oferece troféus e/ou medalhas para 1º, 2º e 3º lugares. Para além do reconhecimento ao mérito, há outros frutos dentro da competição. Carol Correa, 29 (RJ), professora de dança de salão, compartilha que, geralmente, os maiores ganhos são de quem não chega ao pódio.

"Os outros reconhecem o valor dela, comentam que dançou muito bem e não acreditam que não ganhou. Isso dá visibilidade porque depois a pessoa vai te chamar para fazer uma aula particular, porque gostou da forma como você se entregou naquele momento",

explica. Por esta razão a profissional sugere ao competidor/a entender qual seu objetivo dentro da competição e não se frustrar por ser vitorioso/a.

Jack and Jill Oficial em eventos

Nem todas as competições de *Jack and Jill* são oficiais, registradas pelo *Brazilian Zouk Dance Council*. Todas as competições, tanto as antigas quanto as futuras, podem ser visualizadas no site do Conselho. É possível encontrar também informações do calendário, dos resultados das competições, dos paineis de jurados e de dançarinos, bem como do *ranking* de dançarinos a nível mundial.

Ao observar o histórico de edições, das quase 200 competições, 15 foram realizadas no Brasil, o que gera insatisfação entre os brasileiros. Um dos argumentos do aborrecimento é que dançarinos e profissionais internacionais têm mais acesso à competições e por consequência, maior pontuação, que os brasileiros, criadores da dança. Os profissionais se sentem prejudicados, pois não tem condições de viajar para outros países para competir. Um dos motivos para os eventos brasileiros não adotarem o *J&J* oficial, segundo organizadores de congressos, é pelos gastos gerados. É preciso pagar a taxa de inscrição para ser feita a manutenção do *site*, bem como os profissionais envolvidos – jurados, mestre de cerimônias (MC), *DJs*, etc. Outro são pelas demandas na organização.

Larissa garante que os custos da competição se pagam, pois há a cobrança dos competidores da inscrição e que quando é a primeira vez que faz o oficial, pode negociar várias coisas. “O Conselho dá um norte de quanto custa, mas não precisa ficar naquele valor, tudo é conversado e a negociação com *DJ*, o MC é responsabilidade da organização do evento”, ressalta. Pela inexperiência, a primeira organização da competição é difícil, mas nas próximas o processo flui melhor. A profissional visualiza um cenário de crescimento para as competições no Brasil. “É só o pessoal perder o medo da organização da competição, mais do que dinheiro, ouço ‘Ah, é muito trabalho’ e realmente é no início, mas depois fica fácil".

“É só o pessoal perder o medo da organização da competição, mais do que dinheiro, ouço ‘Ah, é muito trabalho’ e realmente é no início, mas depois fica fácil".

Larissa Thayane

Carol Correa e Pedro Castro no *Jack and Jill* Avançado do *International Zouk Congress 2023*



CANAL VANESSA SCOTT

Dicas para *Jack & Jill*

FONTE: ENTREVISTAS COM PROFISSIONAIS

Antes da competição

- Faça muitas aulas;

- Saiba aceitar feedback dos professores;

- Compreenda a identidade do Zouk, o que caracteriza a dança e conheça seus principais movimentos;

- Vá no seu ritmo e no da música;

- Tenha clareza do seu objetivo ao competir: ganhar a competição, ter visibilidade do seu trabalho, ser reconhecido pela sua dança. Seu propósito deve ser motivador para você;

- Saiba que o jurado pode olhar em um momento ruim e não olhar na hora boa, bem como acontecer o contrário. Não há como prever quão boa a sua dança será e como será vista pelo avaliador;

- Leia o regulamento e conheça as regras daquela competição;

- Lembre que o *J&J* é sobre improviso com par e música aleatória. A dança que tiver na competição não define o dançarino que você é, se trata apenas de um recorte daquela dança, com aquela pessoa, com aquela música, naquele dia.

Durante a competição

- Não gaste todos os seus movimentos e enfeites no começo. Priorize por "crescer" a dança e nas movimentações ao longo da música;

- Dê espaço para que a outra pessoa dance sozinha também, independente se for avaliado individualmente ou como casal;

- Saiba aproveitar as viradas da música. É comum que sejam executadas movimentações difíceis para serem finalizadas na virada da música e chamar a atenção dos jurados (e do público);
- Preste atenção nas finalizações dos movimentos. É melhor errar algo no meio de uma movimentação do que no final;

- Respeite o tempo da música. Pelo nervosismo é comum acelerar a movimentação, mas cuide para não perder pontos no critério de musicalidade;

- Explore a musicalidade, faça enfeites ou movimentos conectados a música;

- Quando estiver dançando, busque se conectar com o par e com a música. Manter o contato e o olhar na outra pessoa pode ajudar a estabelecer a conexão;

- Explore sua criatividade, faça coisas que te destaquem na competição;

- Divirta-se, sorria e transpareça estar bem para não se deixar levar pelo nervosismo. Não há nada de errado em dançar sério, mas dançar feliz contagia;

- Há jurados que gostam que olhe para eles durante a dança, outros que não gostam. Priorize se conectar com o par para não ter erro.

Depois da competição

- Peça feedback sobre sua dança aos jurados. Eles não são obrigados a dar um retorno, mas você pode pedir;

- Continue competindo para trabalhar a vergonha e o nervosismo;

- Se for gravado, assista sua performance. Observe e reflita sobre sua dança, aprenda com seus erros e veja o que pode estudar e treinar para melhorar na próxima competição;

- Lembre que há dias bons e ruins e que você não precisa ser perfeito/a.



Jack and Jill Intermediário do Zouk Lovers, 2023

Coreografar é construir narrativas

Apresentações de dança emocionam e transformam as vidas de quem assiste e de quem executa

Ao contrário do improviso, uma apresentação tem cada segundo da música bem calculado e cada movimento tem um porquê. Cada profissional possui o seu processo coreográfico, mas há alguns pontos em comum para a construção de uma apresentação. Antes de iniciar a parte criativa, é preciso saber onde será a apresentação, quem é o público e qual é o objetivo. A dança pode fazer parte de eventos, espetáculos, congressos, *shows*, casamentos, etc. – podendo acontecer na rua, em um *shopping* ou um teatro – voltado para crianças, jovens, adultos, de maioria feminina ou para uma categoria de profissionais. Em suma, pode estar presente em qualquer ocasião, lugar e público.



Apresentação de Adriana Gomes e Luan Correa no Sampa Zouk, 2023

CRÉDITO: BAILA MUNDO









Apresentação de Mariana Villar e Ítalo Barbalho no Zouk Hour, 2023

CRÉDITO: AGNALDO MOITA

A partir dessa definição, a seleção da música é o próximo passo. A escolha musical precisa ser coerente com o tipo de apresentação, mas, em geral, busca-se por composições de com marcações acentuadas. A música pode provocar facilmente inspirações ou se encaixar com alguma ideia específica. Decidida a canção, os coreógrafos passam a trabalhar nos movimentos, que em geral constroem uma narrativa. A profissional de dança, Eliza Moritz, 42 (SC), costuma criar uma história em cima de uma música ou incorporar alguma vicência com a música, deixando as movimentações como etapa final dessa construção.

De forma diferente, Bruna Peçanha e Felipe Lira desenvolveram uma coreografia com a música *Penhasco*, de Luísa Sonza, que foi pensada enquanto Bruna ouvia a música no carro. “Comecei a pensar numa história, porque como é uma música muito emocionante, não poderia ser uma coreografia só de passo. Teria que ter uma história por trás.” Além disso, toda coreografia precisa de altos e baixos, pois manter o mesmo tipo de movimentação ou fazer passos e manobras difíceis o tempo todo não causa tanto impacto. A narrativa criada por Bruna e Felipe contém um elemento surpresa, em que, no final, a dançarina executa uma série de giros enquanto está vendada.

Coreografias temáticas podem demandar pesquisas e estudos de referências para traduzir aquela história em dança. Diego Basílio, 23 (SP), explica que seu processo coreográfico junto com Kevin Oliveira, 27 (SP), envolve escolher três elementos que realçam o melhor da dança deles, como movimentos acrobáticos ou giros, por exemplo.

Depois, estudam a música para identificar os melhores momentos para tais elementos e também para passos de efeito, pegadas aéreas, enfeites ou acelerar/desacelerar a movimentação. Tanto o começo quanto o fim de uma coreografia também precisam ser marcantes. No início, para causar uma primeira boa impressão, despertar a curiosidade e fazer movimentos característicos daquele ritmo a fim de identificá-lo. No final, porque precisa ser memorável, já que é o que o público vai se lembrar.

Outra etapa importante de uma coreografia é a escolha do figurino, que precisa estar de acordo com a proposta. Grande parte dos trajes são personalizados, com detalhes, bordados e pedrarias, então envolvem designers e profissionais da costura para sua criação. Em competições pode haver alguma regra ou orientação relacionada aos sapatos, pois, na maioria das vezes, costumam proibir que os dançarinos se apresentem descalços e exigem o uso de salto para mulheres. Em outros ambientes, podem se apresentar descalços, de meia, de tênis ou de sapato, tudo depende da ideia e do evento.

Quando todos os elementos – ou a maior parte deles –, estão definidos, inicia-se os ensaios. No caso de coreografias para profissionais, a prática costuma acontecer de forma mais rápida e constante. Em apresentações de alunos, é necessário conhecer o nível dos dançarinos e entender que cada pessoa aprende as movimentações no seu tempo. Precisa ser algo que os alunos consigam executar e, simultaneamente, deve ser desafiador. Outra questão, é o tempo hábil para os ensaios, desde a periodicidade



Apresentação de Carol Justino e Diego Reis no Zouk Hour, 2023

CRÉDITO: AGNALDO MOITA

até a quantidade de horas de ensaio por encontro. Idealizar uma coreografia pode levar horas, dias, semanas ou meses, mas o sucesso da coreografia depende do trabalho em conjunto.

Uma apresentação pode ser realizada em dupla até uma centena de pessoas. Por essa razão, coreógrafos tendem a colocar movimentos mais avançados ou posições de destaque para os melhores dançarinos. Nos treinos são trabalhados os passos, os enfeites, as entradas e as saídas de palco e os desenhos cênicos, de forma a prever mudanças que podem ocorrer – como a ausência de uma pessoa. À medida que os ensaios avançam, começa o processo de limpeza dos movimentos coreográficos, para que fiquem mais sincronizados e de acordo com o tempo da música.

Uma coreografia exige dos dançarinos muita disciplina e dedicação. Assim, todos os ensaios são importantes para sua construção. É preciso ter paciência e entender que nem sempre o dançarino vai estar bem ou vai conseguir "pegar" rápido uma movimentação – quanto mais praticar, melhor. A professora e coreógrafa Andressa Lobato, 30 (SC), acredita que tudo o que acontece nos treinos se reflete no palco. Por isso sempre orienta seus alunos a treinarem como se estivessem no palco, pois crê que "tem que tentar dar sempre o 100% no ensaio para poder dar 70% na hora". No palco, parece que o tempo passa em uma velocidade diferente, as luzes iluminam o tablado e ofuscam a visão da plateia, a música preenche o ambiente e o público aguarda atento. Ela ainda explica que no palco muitos fatores influenciam, como o nervosismo. O medo de esquecer a coreografia faz parte, mas depois de muito ensaiar, na primeira batida da música, o corpo já reproduz os movimentos sozinhos.

A disciplina é essencial para o resultado de uma coreografia. Significa, por vezes, abrir mão de outras atividades e também, cuidar da alimentação e do corpo. Em companhias de dança, pode haver muita pressão e exigências, que deixam o processo desgastante. O objetivo é propiciar um bom desempenho no palco, sem exageros. Entretanto, por mais que a presença seja exigida, as ausências nos ensaios são um desafio constante que os coreógrafos enfrentam. A falta de interesse e dedicação de alguns pode ser bem cansativo e estressante. Mesmo com meses de prática, parece que o tempo nunca é suficiente. Lidar com as expectativas dos dançarinos também pode ser um contratempo, porque ninguém nunca vai ficar totalmente satisfeito, ainda mais quando há posições de destaque. É fundamental estimular e mostrar a importância de todos os dançarinos dentro do conjunto, independente do nível de cada um.



"Tem que tentar dar sempre o 100% no ensaio para poder dar 70% na hora".

Andressa Lobato

Zouk United | *Brazilian Zouk World Championships*



CANAL BRAZILIAN ZOUK WORLD CHAMPIONSHIPS

Coreografar também demanda preparo psicológico. Muitos profissionais acreditam que se "o frio na barriga" acabar, a profissão deixa de fazer sentido. Tudo vai depender da forma que cada um vai lidar com isso. O segredo dos artistas está em não deixar o nervosismo controlar a situação e utilizá-lo a seu favor durante o *show*. Ao descarregar toda a adrenalina no palco, o resultado final fica ainda mais intenso e impactante.

Embora o valor de uma coreografia não seja percebido, os custos envolvidos são muitos – para além do tempo investido na sua criação e execução. Pesam os gastos com o lugar do ensaio, o figurino, o designer de moda, a costureira, a maquiagem, o deslocamento e a alimentação no dia da apresentação, o fotógrafo, a filmagem e edição de vídeo, entre outros. No caso de competições, pode haver taxa de inscrição. Em apresentações em grupo, os alunos podem pagar pela coreografia montada ou

Elena & Meghan | *Brazilian Zouk World Championships*



CANAL BRAZILIAN ZOUK WORLD CHAMPIONSHIPS

pela hora/aula dos professores – cobrindo os custos, com possibilidade de lucro. Há também a possibilidade de receber por meio de editais de cultura. Entretanto, nem sempre os coreógrafos recebem por seu trabalho intelectual. Construir uma carreira e apresentar suas coreografias pode dar visibilidade, aumentar a rede de contatos e oportunizar possibilidades de lucro.

O dançarino precisa aprender de forma constante, evoluir sua dança e sua musicalidade, e ainda, melhorar o repertório da dança social. Andressa acredita que estar no palco é uma oportunidade incrível para mostrar o privilégio que é dançar. **"A gente trabalha com a arte e nunca, em momento algum, a arte vai ser alguma coisa ruim, sabe? Então a gente tá ali para dançar para outras pessoas olharem e se inspirarem"**. Se trata de uma vitrine para o trabalho do artista, que amplia sua visibilidade ao mesmo tempo em que inspira mais pessoas a entrar na dança.

Cada passo de uma coreografia conta uma história dentro daquele contexto e, quando a última nota chega ao fim, os aplausos indicam que o público se sentiu tocado por aquele momento. A artista Lívia Veras, 32 (SC), acredita que se trata de um momento de vulnerabilidade e de gratificação, pois à medida que o dançarino consegue ver, ouvir e sentir o reconhecimento do público, é como se tudo aquilo que viveu, estudou e ensaiou para apresentar fosse recompensado.

“Estar no palco é um momento muito especial. Não é todo mundo que consegue viver um momento em que as pessoas, literalmente, te aplaudem, sabe? É uma experiência muito única e muito legal, você é o foco, você tá ali sendo iluminado pelas luzes do palco”,

pontua. Apresentar uma coreografia vai além de uma performance de dança, se trata de uma jornada emocional, de conexão, de coragem e de transformação – para o público e para quem apresenta.

Dicas para apresentações

FONTE: ENTREVISTAS COM PROFISSIONAIS

Para coreógrafos

- Saiba quem é seu público-alvo e o local da apresentação;

- Defina o objetivo da coreografia;

- Construa uma identidade a partir da sua coreografia, algo que a torne única;

- Conheça o nível dos seus dançarinos e faça algo coerente com suas capacidades;

- Escolha uma boa música, estude-a e explore suas marcações e viradas;

- Defina figurinos de acordo com a música e com a proposta;

- Faça desenhos coreográficos e alinhamentos de palco;

- Confira como será a iluminação durante a apresentação e use isso a seu favor para que as luzes ajudem a contar essa história;

- Faça listas e organize o máximo que puder para evitar motivos de estresse;

- Previna-se contra imprevistos;

- Se puder, peça opinião de outros profissionais para ter receber uma segunda visão sobre a coreografia.

Para dançarinos

- Estude a marcação da música e treine os movimentos quantas vezes for necessário para seu corpo se acostumar;

- Esteja comprometido aos ensaios, não falte e estude em casa também;

- Busque sempre melhorar seu condicionamento físico, já que a maior ferramenta da dança é o próprio corpo;

- Conheça seu corpo e seus limites, não desrespeite o que sente, contudo busque se desafiar;

- Lembre que tudo o que é feito no ensaio, é feito na apresentação. Por isso, dê sempre 100% de dedicação e treine como se já estivesse no palco;

- Se conecte com a pessoa que está dançando e com o grupo;

- Descarregue todo o nervosismo e adrenalina na hora do show;

- Aproveite e curta o processo coreográfico, não precisa ser algo pesado;

- Se prepare psicologicamente para lidar com a pressão dos ensaios e com o nervosismo da apresentação;

- Esteja ciente que precisa captar a atenção do público, então explore as expressões faciais e corporais para passar emoção durante a apresentação;

- Se possível, faça aulas de teatro para desenvolver melhor a expressividade.



Baile do Zouk Lovers, 2023

"A dança é sobre cura, mas também sobre descobrir do que você precisa se curar".

Mileni Francisco