



5 segredos
que você
precisa saber
para
aprender a
dançar (e
arrasar)!



por Roberta Marques

**Divas
Dance**



Inspirar Para Transformar

Diva Mércia

Aluna da professora Roberta Marques, Mércia é uma das maiores fãs do projeto Divas Dance. Costuma dizer que onde vai, conta como as aulas mudaram a sua vida pra muito melhor!.



Seu primeiro passo

Este e-book foi escrito com muito carinho pra você que quer aprender a dançar ou que já dança e é apaixonada pelo assunto.

O objetivo é te trazer para fazer parte do mundo das Divas onde nós somos conectadas pela alegria que a dança nos desperta e pela vontade de olhar pra frente, viver muita coisa boa e adotar um jeito feliz de ver a vida.

Meu desejo é que, mesmo à distância e através de palavras, você se sinta parte deste grupo maravilhoso de mulheres Divas que dançam para comemorar e honrar a vida.

Esta é a porta de entrada para o nosso mundo. Daqui pra frente, o próximo passo é fazer aulas em uma unidade licenciada e entrar para o Clube Divas Online. Vamos?

Nossa história

O projeto Divas Dance foi criado em 2010 pela empresária e professora de dança **Roberta Marques**, para atender um pedido de sua avó, Hilda Alonso.

Hilda foi **professora de canto do Instituto de Música de Brasília**, formada em administração e economia, uma mulher um tanto à frente de seu tempo. Durante os últimos anos da vida do seu amor, Sr. João, Hilda parou com tudo para cuidar da saúde do companheiro, já bastante debilitada. Ela não percebeu que também acabou perdendo muito da sua própria saúde durante este processo.



Roberta Marques
Idealizadora do Projeto Divas Dance



Hilda Alonso

A inspiração do projeto Divas Dance

Em 2007 Sr João faleceu e Hilda abraçou o luto, envelheceu por dentro e por fora. Não via graça em mais nada... até que um dia **teve um sonho com o seu pai**. Ele dizia que ela precisava cuidar da saúde pois tinha ainda algumas coisas em vida que precisava realizar.

Hilda contou seu sonho à neta Roberta e **pediu ajuda para retomar os exercícios e voltar para a academia**. No entanto, a professora de dança percebeu que precisava de algo a mais para fazer sua avó ter alegria novamente. Ela mapeou **tudo que que era necessário para deixá-la feliz** e começou um novo projeto. A aula de dança teria que ser **alegre**, com **músicas dos anos 50, 60 e alguns hits atuais** para que ela pudesse **cantar** enquanto dançava e também para que se sentisse moderna, por dentro dos tempos de hoje. Além das aulas, era necessário haver **encontros fora de sala**, para que as novas amigas pudessem conversar, trocar experiências, falar sobre todos os assuntos e deixar a vida mais leve. Assim, de pouco em pouco, outras mulheres maduras e muito especiais foram chegando e se identificando com aquele jeito de ser DIVA, ainda mais quando Roberta pedia que elas fizessem uma pose especial no final de cada música.

Dona Hilda faleceu em 2011, nove meses após o início do projeto Divas Dance. **Roberta diz, sempre emocionada, que foi o tempo necessário para “gerar” cada detalhe e entender que dali em diante, o sonho da avó com o pai, seria capaz de mudar a vida de muitas outras mulheres.**

Em 2012 as Divas participaram do **programa “Mais Você”**, da Rede Globo, onde fizeram uma campanha com mil pedidos para que pudessem conhecer a apresentadora Ana Maria Braga.

Atualmente, o projeto Divas Dance funciona com turmas presenciais em unidades licenciadas (academias, condomínios e espaços independentes). Professoras de dança e educação física passam por um curso de formação para aprender a metodologia e se tornarem multiplicadoras do **“Jeito Feliz de Ver a Vida”** que as Divas vivem todos os dias.



Com a pandemia do Covid-19, o projeto passou a oferecer **atividades online através da plataforma Clube Divas**, para que professoras e alunas continuassem conectadas pela dança. Mal sabiam elas que ganhariam o mundo.

Divas Dance é feito de sonhos, saúde, amor e muita vida!



Diva Iliandra

Vovó babona, esta Diva mora em Brasília e é apaixonada pelo projeto Divas Dance. Faz aulas na Academia Vip Training com a professora Roberta Marques.

1 Encontre seu ritmo preferido, mas ouse experimentar

Muita gente começa a dançar porque foi convidado por alguém para experimentar uma aula, geralmente uma amiga próxima. Só que **muitas vezes você acaba “caindo de pára-quadras” em uma turma inadequada** (muito avançada ou iniciante demais) ou até mesmo você se vê envolvida com ritmos que nem gosta tanto.

Já que o começo pode ser mais difícil, **procure algo que você adore**, aquele tipo de música que te faz querer se mexer, mesmo sem saber por onde começar.

É isso que vai te fazer vencer alguns dos obstáculos que podem aparecer no meio do caminho como a vergonha, a preguiça e até mesmo o desânimo.

Com o tempo, **experimente outras coisas**, deixe-se levar por ritmos que você não conhece ou músicas que nunca ouviu.

Quer ver um exemplo interessante? Eu conheço histórias de professoras que passaram maus bocados com alunas que não queriam ouvir funk de jeito nenhum, tinham verdadeira repulsa. No entanto, quando escutaram alguns daqueles mais melódicos, com letras divertidas e conhecidas que tocaram muito nas rádios, entraram no clima e soltaram o quadril.



Diva Glória

Aluna da professora Cinthya Almeida, de Brasília, Glória é frequentadora assídua das pistas de dança das festas das Divas. Seu acessório preferido é esse sorriso lindo que você está vendo na foto.

2 Seja independente

Na dança de salão o cavalheiro conduz a dama. É lindo, uma delícia, mas... e se não tiver um cavalheiro pra você dançar?

E quando você combina com aquela amiga que vocês irão juntas se matricular em uma turma e em pouco tempo ela começa a faltar e a sua carona fica comprometida?

Dançar é ter liberdade e isso deve começar por você.

Escolha um local e uma turma que você não precise de ninguém pra fazer dar certo.

Isso irá garantir sua evolução pouco a pouco e quando menos esperar, terá segurança para escolher qualquer lugar que queira frequentar para dançar.

Ser independente também te abre portas para conhecer novas pessoas, outros apaixonados por dançar e por ter uma vida mais leve e cheia de ritmo.

3 Procure a sua "tribo"

E por falar em conhecer novas pessoas, você já parou para reparar como cada "modalidade" de dança tem sua tribo específica? É possível perceber isso através da maneira que cada grupo se comporta, se veste e até mesmo o jeito que as pessoas se relacionam.

Repare:

A dança do ventre, por exemplo, é uma aula feita por mulheres. Suas roupas, maquiagem e até a música, transmitem sensualidade e o culto ao feminino. O grupo geralmente acaba se tornando uma rede de apoio e incentivo.

Se pensarmos na Zumba, vem na cabeça uma turma com roupas super coloridas, meninas de cabelos compridos sacudindo o corpo com ritmos caribenhos e cheios de energia.

No projeto Divas Dance variamos muito os ritmos, vamos do forró ao samba, da jovem guarda ao disco. Nossas aulas tem 3 características fundamentais: são fáceis, animadas e divertidas. Fazer com que alguém chegue pela primeira vez e consiga acompanhar a turma é prioridade para a professora. Além das aulas, as Divas tem uma agenda recheada de atividades paralelas: festas, viagens, palestras, encontros. Afinal, a vida é muito curta pra ficar em casa vendo o tempo passar!

Dito tudo isso, encontre o que combina com você, o que te faz sentir parte, sem fazer força para se adequar. A pessoa mais importante dessa história e que merece receber todos os agrados é você mesma.



Turma da
Academia Torp
Brasília - DF

Professora Rosana Silva

4 Liberte-se do preconceito (com você mesma, inclusive)

Durante minha experiência como professora eu escutei muito algumas frases:

“Nasci com dois pés esquerdos.”

“Me sinto desajeitada.”

“Sem jeito mandou lembranças.”

“Fui fazer uma aula e foi todo mundo pra um lado enquanto eu ia pro outro. Desisti.”

Meu estômago chega a embrulhar quando ouço esse tipo de comentário. **Eu fico pensando no quanto é difícil para algumas pessoas que amam dançar mas morrem de vergonha, chegar em uma aula pela primeira vez.** E no quanto é maior ainda a sensação de frustração ao sentir que não está fazendo nada direito e ter a percepção de que é a pior dançarina da turma.

Eu danço desde os meus dois anos de idade e sei o quanto minha vida é muito melhor por causa disso. Então fico pensando no desperdício de momentos infinitos de alegria se esta pessoa desistir.



Cada Diva com seu charme



Divas, sendo Divas

Eu já percebi em muita gente dois aspectos importantes. O primeiro é que **não dá pra você esperar que vai chegar em uma aula e dançar tão bem quanto quem já está lá há muito tempo.** Se você conseguir, ótimo! Mas não é o que costuma acontecer.

As pessoas evoluem devagar, vão se acostumando com a professora, se soltam aos poucos e ganham confiança. Com você não deve ser diferente. O outro aspecto é que o **“sentir-se sem jeito pra dançar” muitas vezes é um bloqueio que está dentro da sua cabeça.** Às vezes não tem ninguém olhando, nem reparando em você e a sensação é a de que todo mundo parou pra olhar seus defeitos.

Menos, vai. **Menos cobrança, menos preconceito com você mesma, menos medo de errar.** O máximo que pode acontecer é ter que começar de novo, pegar o passo no meio do caminho e dar muitas risadas de você mesma.

5 Crie conexão com essa pessoa incrível que VOCÊ é!

Eu costumo dizer que **dançar é a melhor maneira de ser livre**, um dos caminhos mais incríveis pra encontrar consigo mesma.

Tô filosófica demais? Então peraí, deixa eu tentar explicar melhor essa história de se conectar. Você já assistiu aquele filme “Hitch - Conselheiro Amoroso”? Tem uma cena que o Albert, um dos personagens principais, dança de um jeito bastante peculiar para mostrar como irá interagir em uma festa com a garota dos seus sonhos. Imperdível! Tem também o “Billy Elliot”, a história de um garoto que sonhava em dançar ballet e lutava contra o preconceito da sua família. **A maneira que ele encontrava de descontar sua revolta era dançando.** E o desabafo em forma de movimento do protagonista de “Footloose” em um galpão abandonado?

Não foi preciso nem uma palavra pra entender tudinho que esses personagens queriam dizer.



Diva Clarice

Aluna da professora Roberta Marques, Clarice diz que estar com as Divas é sentir-se livre para ser e fazer coisas que nunca tinha feito. Esta Diva sempre viaja com o grupo para viver novas emoções.

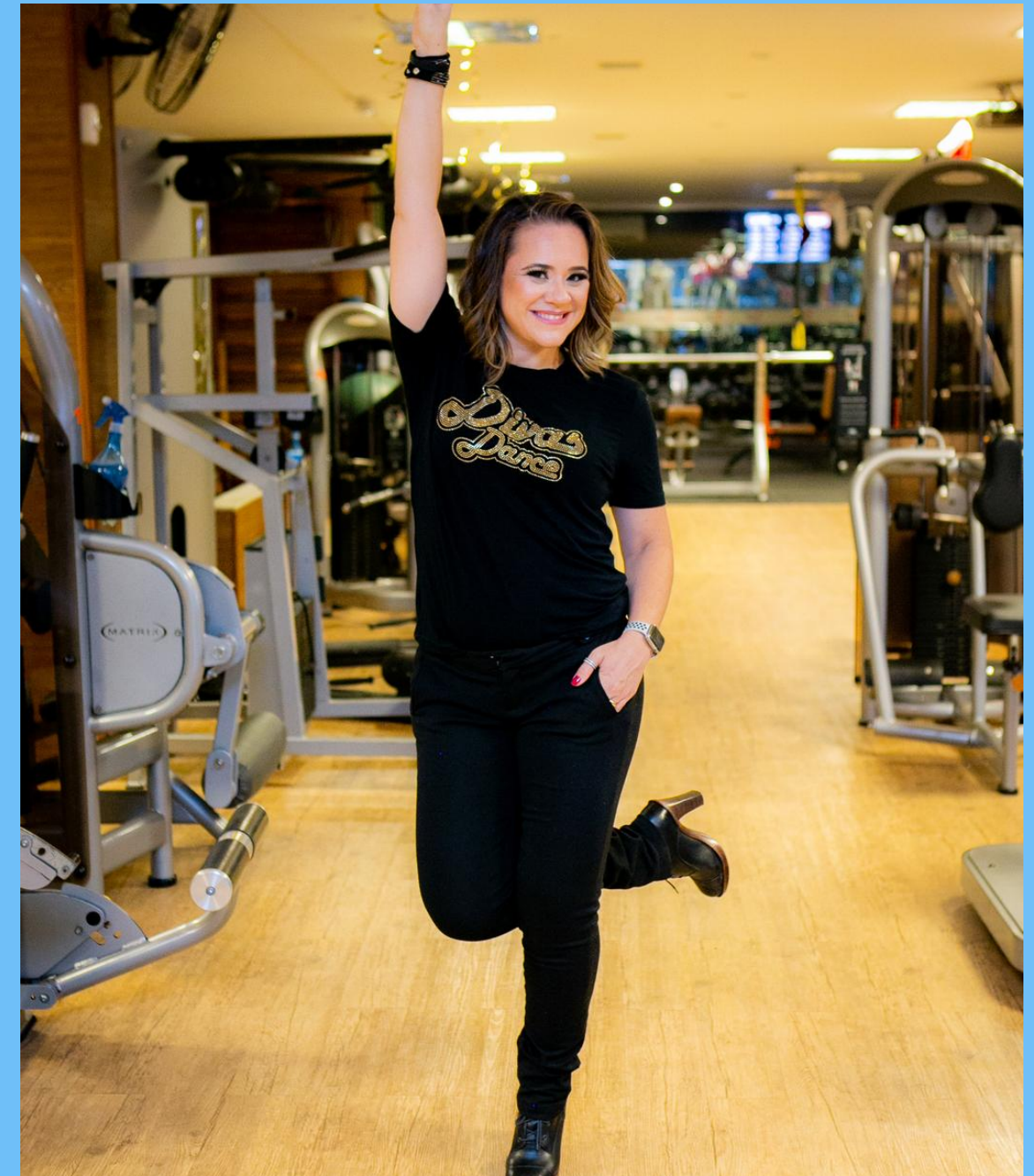
Isso é a dança, fazendo você se conectar com sua essência. Não precisa explicar nada mas, quando você sente, é a melhor coisa do mundo!

Pra finalizar, tem o ensaio da garota sonhadora de “Flashdance”, com muito suor e vontade de viver o sonho de tornar-se bailarina profissional na cidade grande.

Se você não viu algum destes filmes, eu recomendo que faça para entender melhor sobre o que eu estou falando.

Permita-se! Dançar é deixar-se levar pelo que há de bom na vida.

Espero você em uma aula presencial ou *online*, uma viagem inesquecível ou em qualquer dos encontros que nós promovemos. Não vejo a hora de te ver dançando!





Com você, a autora:
Roberta Marques

@robertamarques

Um pouco da minha história

Comecei a dançar com dois anos de idade. Minha mãe tinha uma academia em Brasília e me colocou no ballet bem cedo. A partir daí passei por outras modalidades: jazz, dança contemporânea, contato e improvisação, flamenco, dança do ventre e dança de salão. Posso dizer que eu experimentei quase todas mas foi no street dance que eu me encontrei! Fiz parte de grupos onde fazíamos apresentações não só em Brasília, minha cidade, como em outros lugares. Amava os palcos e a energia que recebia ao ser assistida. Alguns anos depois, tive meu próprio grupo e, logo depois, minha primeira academia. Daí em diante, nunca mais parei. Adoro ver o que a dança é capaz de fazer na vida das pessoas. Atualmente sou sócia da **Academia Vip Training**, em Brasília. Ali passei a dar aula para mulheres com mais de 50 anos e criei o projeto **DIVAS DANCE** para ajudar minha avó. Mal sabia eu que estava começando uma linda história de amor que faz a minha vida transbordar de felicidade e me conecta com pessoas que também querem mais da vida e usam a dança para fazer isso.

Somos livres, somos lindas, somos Divas!

Torne-se uma Diva.

Existem algumas maneiras de você entrar para o nosso mundo. Veja:

- 1** Inscrever-se no Clube Divas, a plataforma de conteúdo mais completa para trazer energia e inspiração pra sua vida. Basta clicar na foto aqui do lado.
- 2** Entrar para uma turma presencial. Consulte o nosso site www.divasdance.com.br para encontrar o local mais próximo.
- 3** Contectar-se às nossas redes sociais na próxima página.

[Clique na imagem abaixo para se inscrever no Clube Divas](#)



Conecte-se a nós!

Clique no ícone para ser direcionada



/divasdancevip



/divasdance



/divasdance



divasdance.com.br



+55 (61) 99616-2580

