

# MAPA CULTURAL

MOVIMENTO CULTURAL ENTRE HIATOS

## VOLUME 2

**COLETIVO NAVEGANTES**

Texto: Cacá Espindola  
Projeto Gráfico: Mayra de Freitas  
Ilustrações: Laila Tonam



SU  
MÁ  
RI  
O

01

BEM-VINDO  
A BORDO!

4

02

FALA  
NAVEGANTE

10

03

O ITINERÁRIO  
DE VIAGEM

14

04

OUTROS  
MAPAS

24

05

BOA  
VIAGEM!

28

06

A TRIPULAÇÃO

32

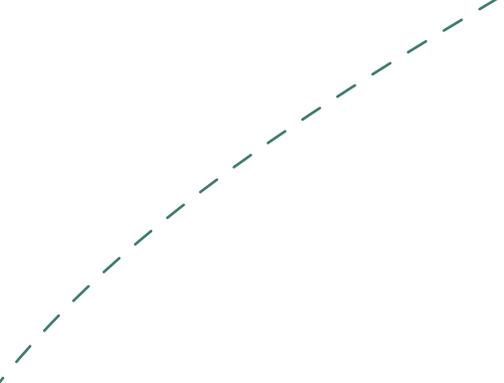
01.

**BEM-VINDO  
A BORDO!**



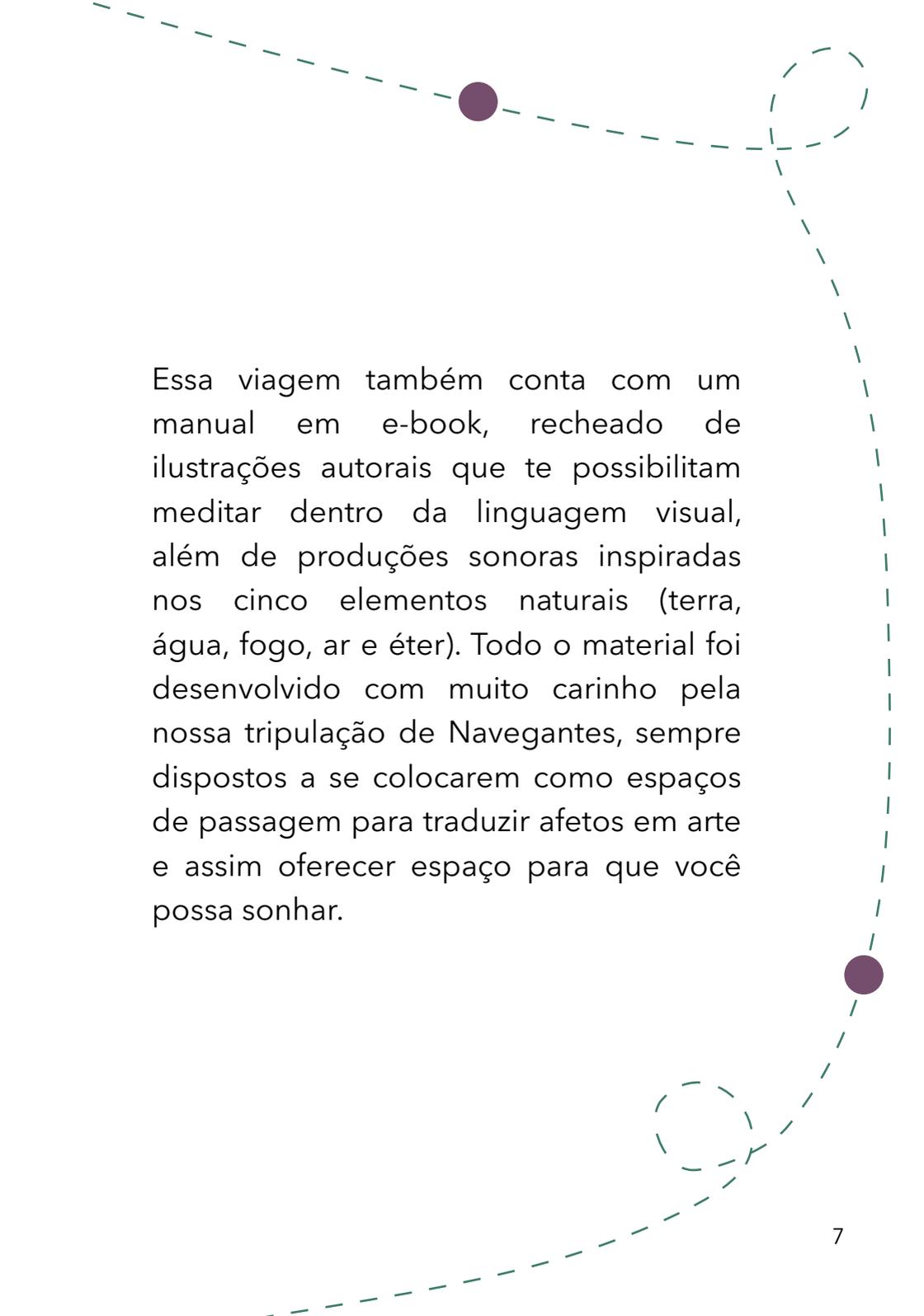
**OLÁ NAVEGANTE**  
**SEJA BEM-VINDO A BORDO (:**

Somos o Coletivo Navegantes, uma comunidade de artistas que acredita em experimentar a vida com afeto, arte e cultura, compartilhando histórias e navegando em conjunto. Estamos muito felizes em te receber no nosso navio para viajar pela rota **ENTRE HIATOS - Uma Experiência Meditativa**. Este é um projeto que teve início no ano de dois mil e vinte, e chega as suas mãos através deste mapa cartografado por aqueles que te antecederam nessa jornada, para que você saiba que não está sozinho.



**Entre Hiatos** é um curso online que integra a prática meditativa a atividades lúdicas cotidianas, direcionando-as pelos cinco sentidos humanos. Ao longo de seis módulos você assistirá aulas teóricas sobre os princípios antropológicos, sociais e culturais que alicerçaram a meditação como cultura e receberá exercícios práticos para aplicá-los no seu cotidiano. O objetivo de fazer disso um cultivo, para que você possa experimentar seus afetos com presença, tranquilidade e prazer.





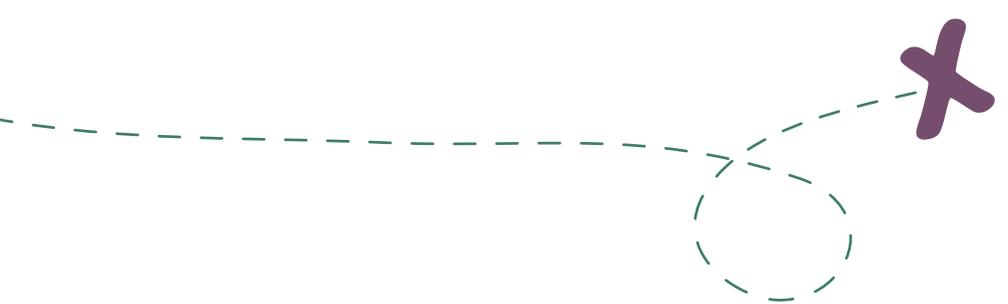
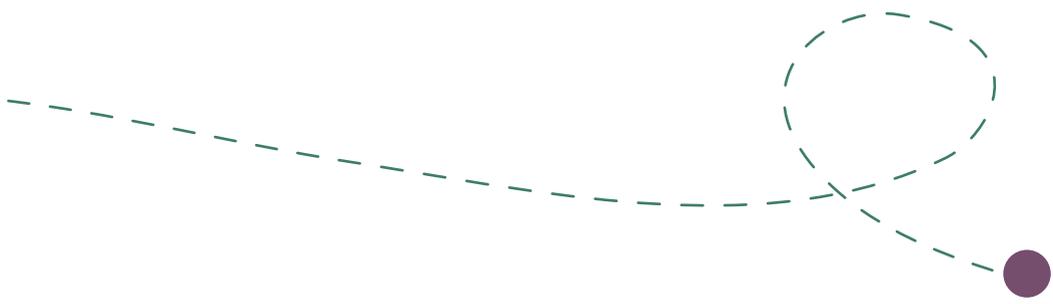
Essa viagem também conta com um manual em e-book, recheado de ilustrações autorais que te possibilitam meditar dentro da linguagem visual, além de produções sonoras inspiradas nos cinco elementos naturais (terra, água, fogo, ar e éter). Todo o material foi desenvolvido com muito carinho pela nossa tripulação de Navegantes, sempre dispostos a se colocarem como espaços de passagem para traduzir afetos em arte e assim oferecer espaço para que você possa sonhar.

Entre em nosso site, conheça o trabalho dessa galera, e vamos juntos ancorar nosso navio nas estrelas.

Att.  
Tripulação Navegantes



QR do site



02.

**FALA  
NAVEGANTE**

**O** desenvolvimento do Movimento Cultural se iniciou com um processo individual, de busca pela paz no silêncio. Aos poucos fui percebendo que as minhas experiências meditativas, quando compartilhadas, expandiam em benefícios para os que me rodeavam e, conseqüentemente, para mim. Comecei então a desenvolver um modelo de curso no qual eu acreditava: uma meditação que fosse divertida, didática, cotidiana e capaz de nos proporcionar afeto, alento e partilha. Assim emergiu *Entre Hiatos*.

**Cacá Espindola**

MINISTRANTE DO MOVIMENTO

**T**rabalhar os sentidos de forma artística sempre me trouxe muita motivação e curiosidade, são eles que nos permitem viver experiências inusitadas e efêmeras. Ao ser convidada para fazer parte do *Entre Hiatos* quis trazer a essência de cada sentido humano na forma de som, e foi exatamente esse desafio que me levou a imergir cada vez mais em minhas memórias auditivas, no que cada sentido representa para mim. O resultado foi a fusão dos cinco sentidos humanos, aos cinco elementos da natureza.

**Lolla'nzzel**

PRODUÇÃO SONORA DAS MEDITAÇÕES

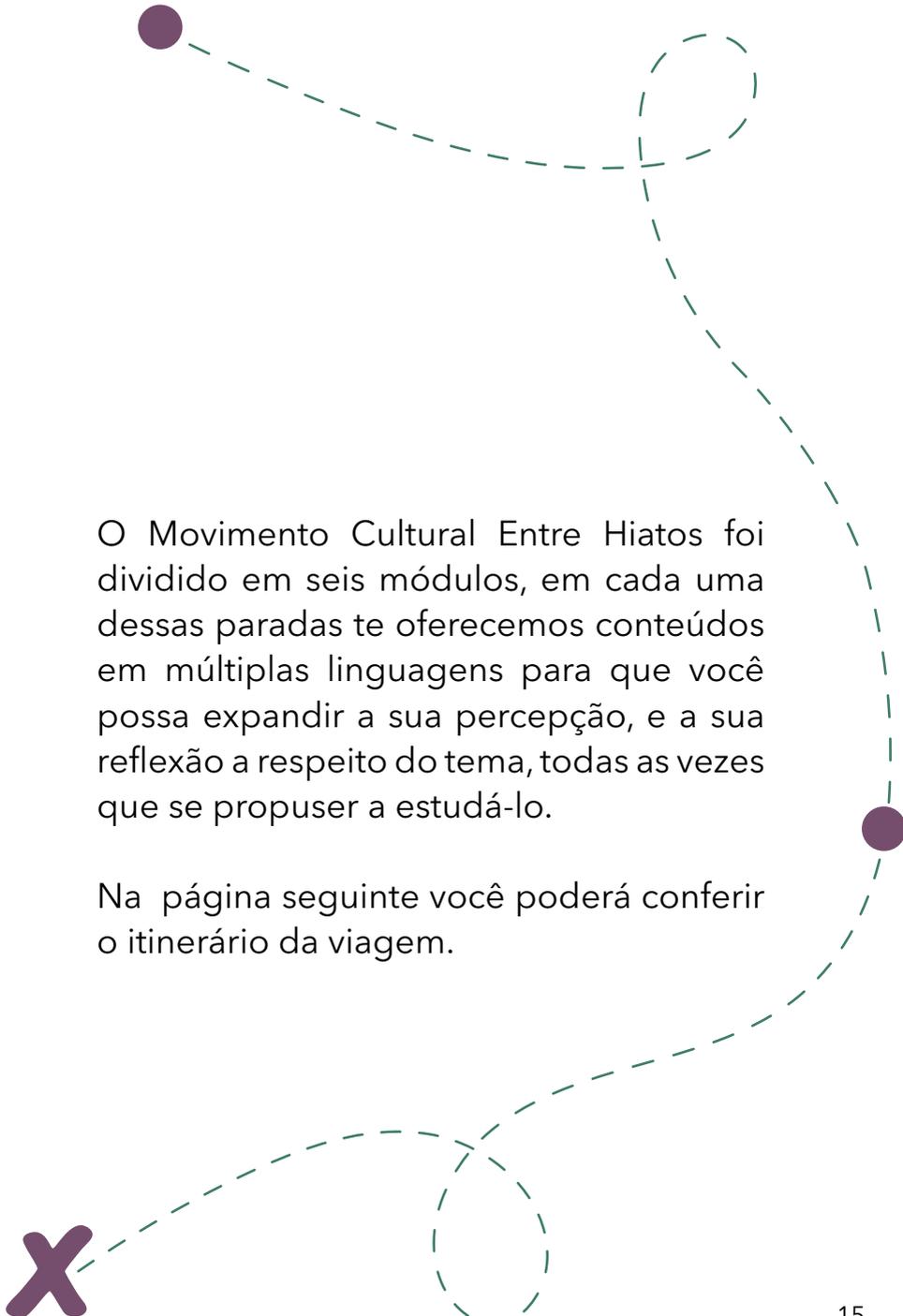
**S**er convidada para fazer parte do projeto *Entre Hiatos* me trouxe desafios e conquistas, me senti honrada em fazer parte de uma pesquisa e aplicação que fará diferença real na vida das pessoas. Trabalhei na produção gráfica do manual e, para tanto, li o material todo pelo menos três vezes, tentando capturar sua essência em formas gráficas, sempre trazendo a parte humana da meditação como principal fonte de inspiração. O processo foi realmente um passo a mais na minha carreira profissional e pessoal, me permitindo testar novas maneiras de expressão. Acredito que fará o mesmo com você.

**Laila Tonam**

PROJETO GRÁFICO DO E-BOOK

03.

**O ITINERÁRIO  
DE VIAGEM**



O Movimento Cultural Entre Hiatos foi dividido em seis módulos, em cada uma dessas paradas te oferecemos conteúdos em múltiplas linguagens para que você possa expandir a sua percepção, e a sua reflexão a respeito do tema, todas as vezes que se propuser a estudá-lo.

Na página seguinte você poderá conferir o itinerário da viagem.

# MÓDULO INTRODUTÓRIO

Neste Módulo de Introdução você encontrará os conteúdos segmentados em três partes, para facilitar seu aprendizado vamos deixar o mapa de navegação.

- **Quem te contou a história do mundo?**

- Vídeo de apresentação
- Plano do curso (conteúdos a serem trabalhados e referências filmográficas e bibliográficas)
- Mapa Cultural (apresentação do desenvolvimento do curso)

- **Quem te contou a sua história?**

- Vídeo aula "Onde meditar?"
- Vídeo aula "Por que meditar?"
- Vídeo aula "Como meditar?"
- Apostila teórica do módulo de introdução

- **Entre Hiatos - Sua Experiência Meditativa**

- Vídeo aula "Entre Hiatos"
- Vídeo aula "Isso é para mim?"
- Exercício prático em áudio



## MÓDULO I: VISÃO

Neste módulo conheceremos as estruturas imagéticas desenvolvidas pela sociedade, seus impactos na cultura e as formas de usá-la no processo meditativo. Para isso deixaremos aqui o mapa para sua navegação.

- **Feche os olhos...**

- Vídeo de apresentação

- **Como você se vê?**

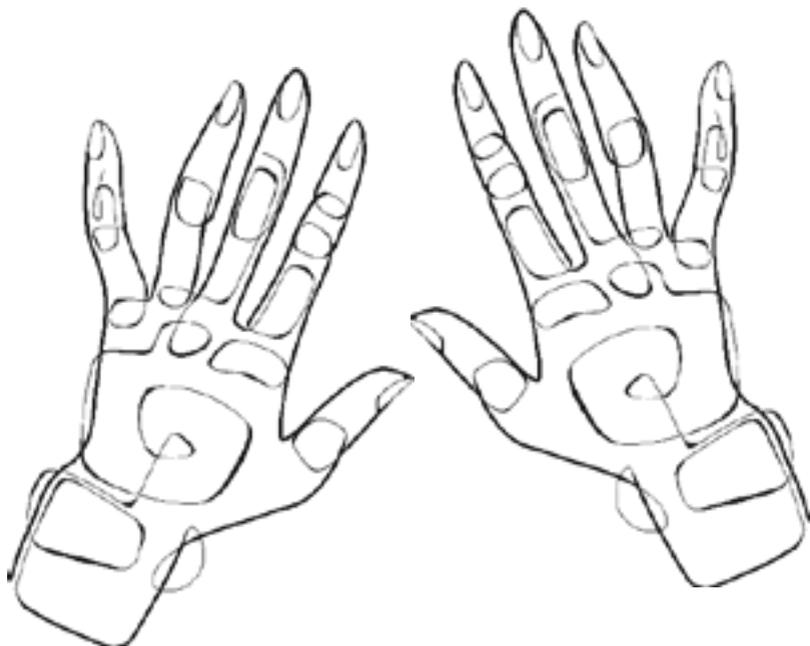
- Vídeo aula "O que os olhos não vêem?"
- Vídeo aula "O que os olhos projetam?"
- Apostila teórica do módulo I: visão

- **Um mundo narrado por imagens**

- Vídeo aula "O que querem que os olhos vejam?"
- Vídeo aula "O que querem ver os olhos?"
- Meditação visual guiada

- **Abra os olhos...**

- Vídeo aula "De onde vem?"
- Meditação visual livre

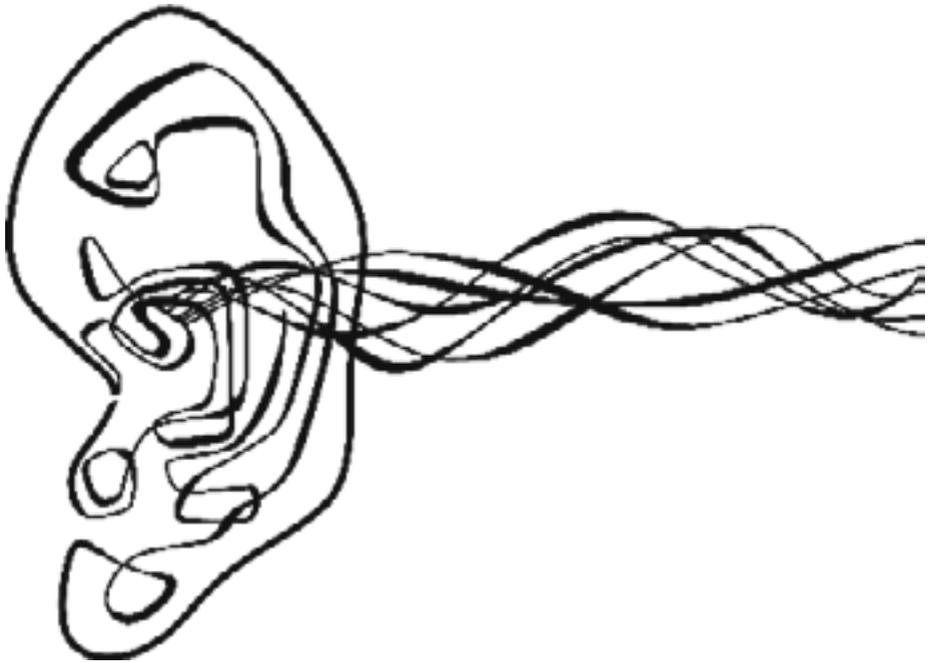


## **MÓDULO II: TATO**

Neste módulo conheceremos as formas de recepção de energia através da estrutura corporal, assim como dos mecanismos para ordenar esse processo através da meditação.

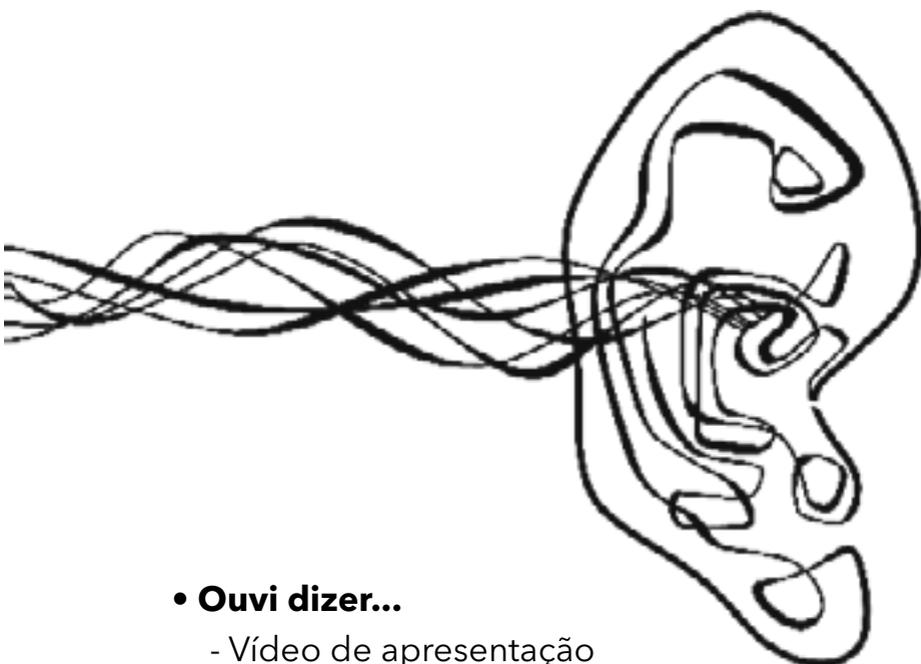


- **O espetáculo da vida**
  - Vídeo de apresentação
- **Muito além do que se vê**
  - Vídeo aula "Para além da imagem"
  - Vídeo aula "Para ter como aliado."
  - Apostila teórica do módulo II: tato
- **Viver com o corpo inteiro**
  - Vídeo aula "Para viver de corpo inteiro"
  - Vídeo aula "Para expressar de corpo inteiro"
  - Meditação tátil guiada
- **O que o corpo sente, a mente pensa**
  - Vídeo aula "Yoga além do corpo"
  - Meditação sonora livre



## **MÓDULO III: AUDIÇÃO**

Neste módulo conheceremos as estruturas de composição sonora, assim como do mecanismo de voz, e as formas de utilizá-los como guia de meditação.



- **Ouvi dizer...**

- Vídeo de apresentação

- **Um bom arremate**

- Vídeo aula "Já foram três"
  - Vídeo aula "Então vamos mais um"
  - Apostila teórica do módulo III: audição

- **Impulso e repouso**

- Vídeo aula "Vamos de som, ruído e silêncio"
  - Vídeo aula "Entre hiatos e silêncios"
  - Meditação auditiva guiada

- **O que o corpo sente, a mente pensa**

- Vídeo aula "Cerceamento de massas"
  - Meditação sonora livre

## MÓDULO IV: OLFATO

Neste módulo conheceremos a importância cultural da alimentação, as formas de usá-la como ritual para o processo de meditação e fechamento do curso.

- **Sobe o grau da abstração**
  - Vídeo de apresentação
- **Que pega, mas não sente**
  - Vídeo aula "O mundo tangível"
  - Vídeo aula "Do ritmo ao tempo"
  - Apostila teórica do módulo IV: olfato
- **Que sente, mas não pega**
  - Vídeo aula "Da altura ao volume"
  - Vídeo aula "O mundo sensível"
  - Meditação olfativa guiada
- **Primários, de primeiros**
  - Vídeo aula "Originários"
  - Meditação sonora livre

## MÓDULO V: PALADAR

Apresentação simples da importância cultural da alimentação, as formas de usá-la como ritual para o processo de meditação e fechamento do curso.

- **O tempo é seu**

- Vídeo de apresentação
- Apostila teórica do módulo V: paladar

- **Você é o tempo**

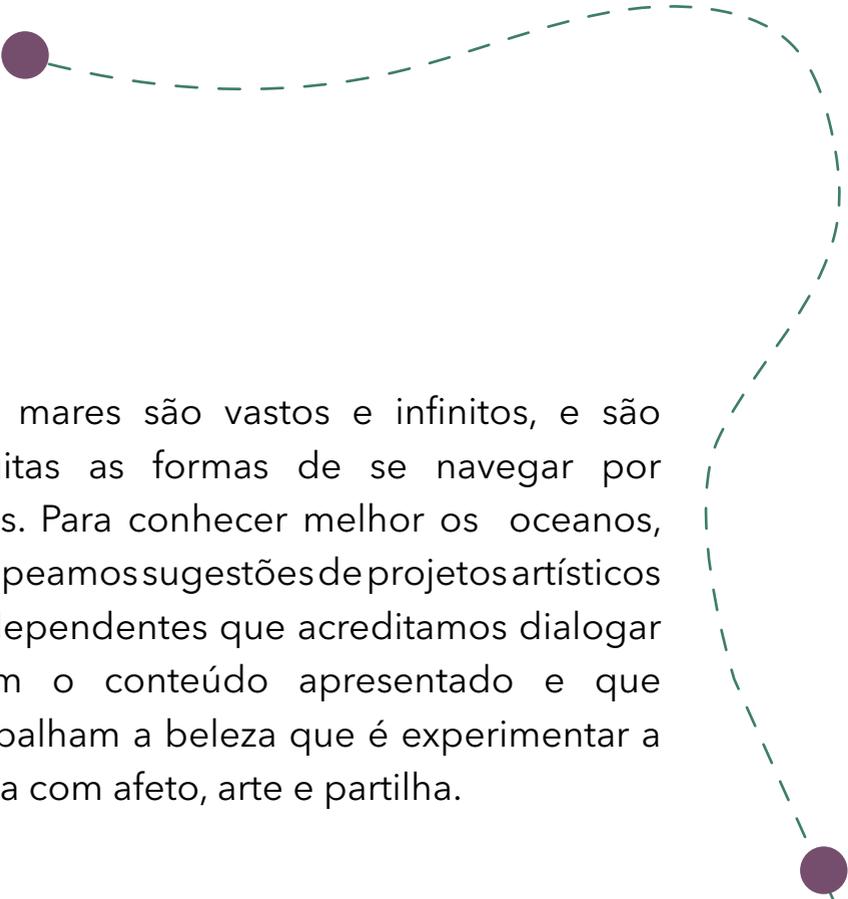
- Vídeo aula "Uma nova síntese"
- Vídeo aula "Duas novas sínteses"
- Vídeo aula "Três novas sínteses"
- Meditação paliativa guiada.

- **Obrigada pelo nosso tempo**

- Vídeo aula "Quatro novas sínteses"
- Vídeo aula "Cinco novas sínteses"
- Vídeo aula "Um mundo novo de sínteses"
- Meditação sonora livre

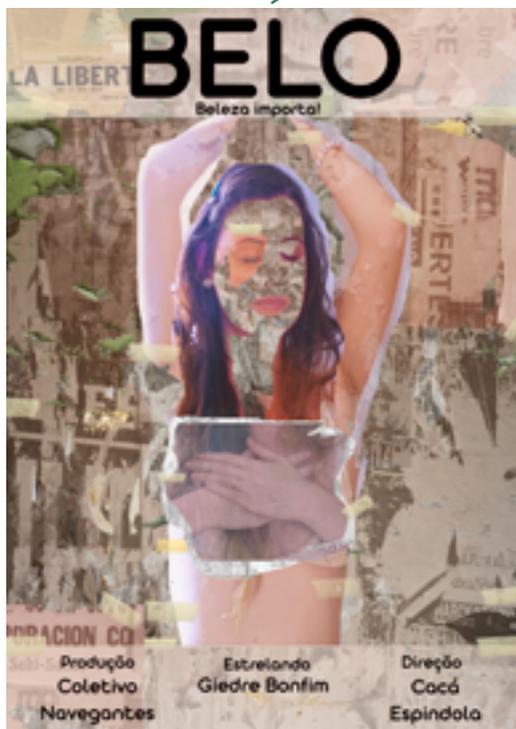
04.

**OUTROS  
MAPAS**



Os mares são vastos e infinitos, e são muitas as formas de se navegar por eles. Para conhecer melhor os oceanos, mapeamos sugestões de projetos artísticos independentes que acreditamos dialogar com o conteúdo apresentado e que trabalham a beleza que é experimentar a vida com afeto, arte e partilha.





## AUDIOVISUAL

Título: **BELO**

Produção: **Coletivo Navegantes**



## LITERATURA

Título: **Os Ares de Luisa**

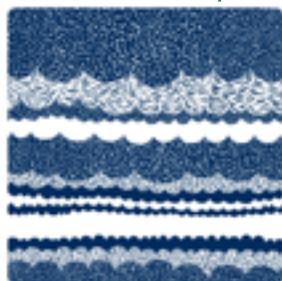
Autora: **Nat Marques**

Editora: **Flyve**

## ÁLBUM

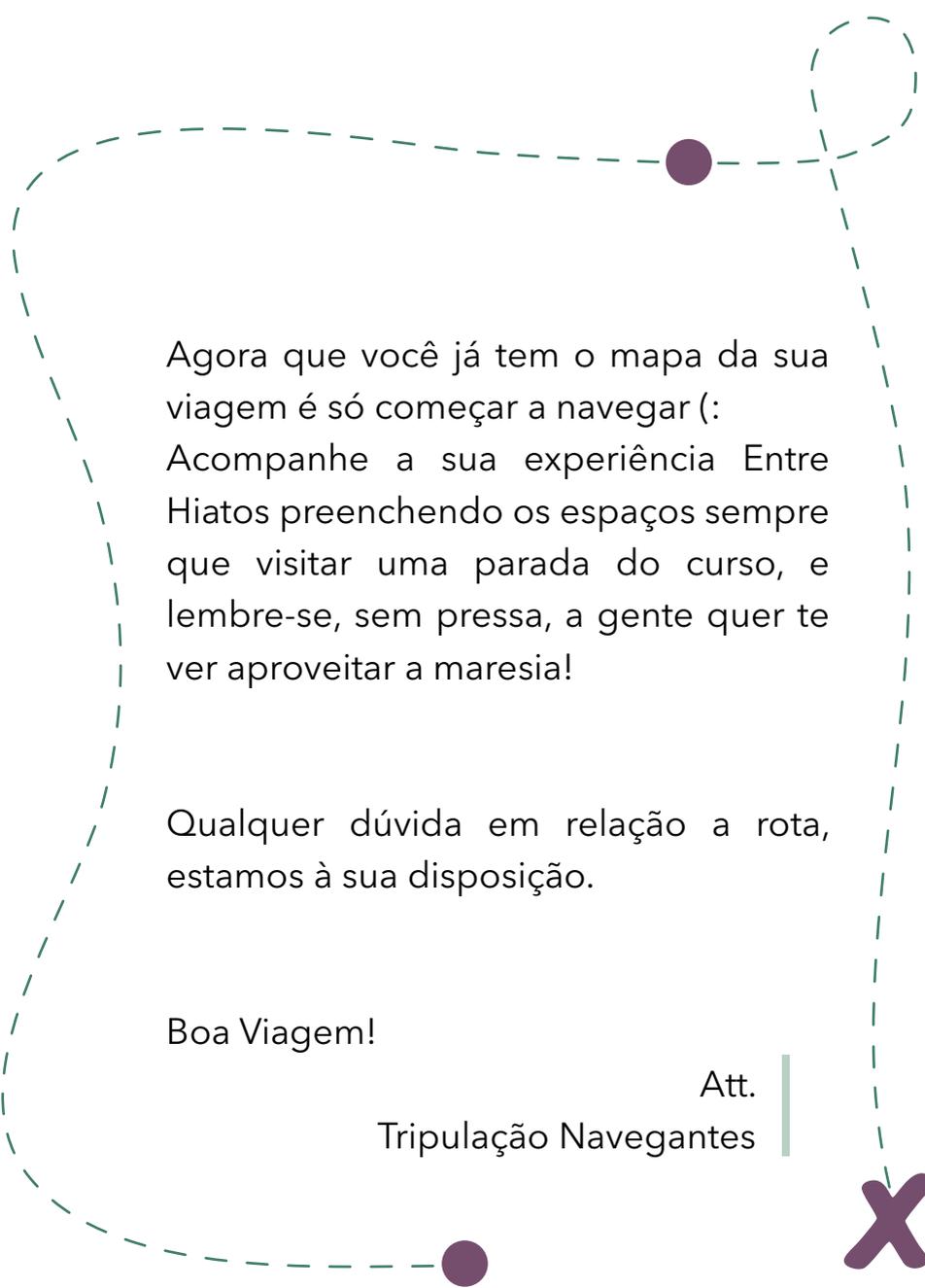
Título: **Pequenas Embarcações**

Compositor: **Banda Constantina**



05.

**BOA  
VIAGEM!**



Agora que você já tem o mapa da sua viagem é só começar a navegar (:  
Acompanhe a sua experiência Entre  
Hiatos preenchendo os espaços sempre  
que visitar uma parada do curso, e  
lembre-se, sem pressa, a gente quer te  
ver aproveitar a maresia!

Qualquer dúvida em relação a rota,  
estamos à sua disposição.

Boa Viagem!

Att. |  
Tripulação Navegantes

## Módulo Introdutório

- Quem te contou a história do mundo?
- Quem te contou a sua história?
- Entre Hiatos - Sua Experiência Meditativa.

## Módulo I: Visão

- Feche os olhos...
- Como você se vê?
- Um mundo narrado por imagens.
- Abra os olhos...

## Módulo II: Tato

- O espetáculo da vida.
- Muito além do que se vê.
- Viver com o corpo inteiro.
- O que o corpo sente, a mente pensa.

ANOTAÇÕES:

---

---

---

---

---

---

---

\* Check list: pinte os espaços sempre que terminar uma atividade.

## Módulo III: Audição

- Ouvi dizer...
- Um bom arremate.
- Impulso e repouso.
- O que o corpo sente, a mente pensa.

## Módulo IV: Olfato

- Sobe o grau da abstração.
- Que pega, mas não sente.
- Que sente, mas não pega.
- Primários, de primeiros.

## Módulo V: Paladar

- O tempo é seu.
- Você é o tempo.
- Impulso e repouso.
- Obrigada pelo nosso tempo.

ANOTAÇÕES:

---

---

---

---

---

---

\* Check list: pinte os espaços sempre que terminar uma atividade.

06.

**A**  
**TRIPULAÇÃO**

# COLETIVO NAVEGANTES

**CACÁ ESPINDOLA** - Coordenadora de Projetos

**BRUNO BOTAS** - Coordenador Técnico

**GIEDRE BONFIM** - Coordenadora de Mídias

**LAILA TONAM** - Designer Gráfica Entre Hiatos

**LOLLA'NZZEL** - Produtora Musical Entre Hiatos

**BRUNO BRAGANTE** - Designer Gráfico Motion

**BABI FERNANDEZ** - Tratamento de áudio

**IZABELA ESPINDOLA** - Acervo de figurino

**GIULIA RIBEIRO** - Produção e divulgação

**MAYRA DE FREITAS** - Projeto Gráfico Mapa Cultural

**SANDRA REGINA** - Cartonagem para divulgação

**ISABELLA BRESCIANI** - Consultora de marketing

**CAROLINA C. FERNANDES** - Consultora financeira

**CAMILA ARRUDA** - Consultora jurídica

**ALCIONE COSTA** - Teste de material

**VANÚZIA FIRMINO** - Teste de material

**MATHEUS COUTO** - Teste de material

# APOIO CULTURAL

## Escola TaCaTum - Música, Artes e Diversão

Nosso objetivo é ensinar música e arte, com alegria e diversão, para crianças, adultos e a melhor idade.

A TaCaTum nasceu através do desejo de fazer pessoas felizes.

Tudo que ensinamos se multiplica em benefício para todos, principalmente para a auto-estima.

[tacatum.com.br](http://tacatum.com.br)

## Apé Produções - Fotografia e Vídeos

Responsabilidade e sustentabilidade são parte da nossa cultura.

Visamos o estímulo à criatividade e inovação. Seguindo esses princípios, nossos valores desdobram-se em projetos que visam transformar pensamentos em ações. Concretizando utopias através do cinema digital.

[apeproducoes.com.br](http://apeproducoes.com.br)

## Luz e Cor Ateliê

Expressões de amor em cartonagem.

Por Sandra Regina da Silva.

[@luzecoratelie](https://www.instagram.com/luzecoratelie)



Navegantes