

**RAFAEL ALVAREZ** <https://www.bodybuilders.pt/rafael-alvarez-bodybuilders-pt>

Nasceu em Lisboa em 1976, onde vive e desenvolve o seu trabalho como coreógrafo e intérprete, cenógrafo e figurinista, investigador e professor. O seu trabalho coreográfico tem sido apresentado desde 1997 na Europa, América do Sul e América do Norte, Médio Oriente, Ásia e África. A sua linguagem coreográfica revela uma forte componente visual, destacando-se pelo uso enigmático, poético e minimalista do corpo, da dança e do espaço. A partir de 2017 até ao presente, o seu trabalho traça um diálogo constante com diferentes temáticas e matérias conceptuais, visuais e imagéticas em torno do Japão, desenvolvendo desde então um conjunto de projectos de investigação e residência artística, de criação e de apresentação regular no Japão, fruto desta pesquisa aprofundada, estabelecendo uma ponte criativa entre Tóquio, Paris e Lisboa. Investe de forma aprofundada, na relação da Dança com a Comunidade e na dimensão colaborativa da prática artística de diálogo e intervenção com o mundo. Lecciona desde 1998, nas áreas da Dança Contemporânea e Dança Inclusiva, criação, improvisação e mediação, desenvolvendo projectos de formação e mediação artística da dança, envolvendo estudantes e profissionais de dança, não profissionais, maiores de 55 anos e seniores, pessoas com deficiência/diversidade funcional, pessoas com Parkinson e Alzheimer e outras condições neurodegenerativas e artistas em geral. Doutor em Comunicação, Cultura e Arte - Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, UALG. Pós-graduado em Ciências da Comunicação - Cultura Contemporânea, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Nova de Lisboa. Formado em Realização Plástica do Espectáculo e em Teatro e Educação pela Escola Superior de Teatro e Cinema/IPL. Foi bolseiro do Centro Nacional de Cultura em Dança (2000-2002). Curso de Certificação Avançada como Professor do Método Dance for PD®/Dance for Parkinsons, Mark Morris Dance Company Program (2014, Nova Iorque). Co-fundador e director artístico da estrutura de criação BODYBUILDERS - Dança Contemporânea.

**DIANA NIEPCE** <https://aniepce.com/biography>

É bailarina, coreógrafa e escritora. Formou-se na Escola Superior de Dança, fez Erasmus na Teatterikorkeakoulun (em Helsínquia), e Mestrado em Arte e Comunicação na Universidade Nova de Lisboa. É artista associada do Espaço do Tempo e criadora das peças "Forgotten Fog" (2015), "Raw a nude" (2019), "12 979 Dias" (2019), "Dueto" (2020), "T4" (2020), "Anda, Diana" (Prémio SPA, 2021), "O outro lado da dança" (2022), "Enfreakment" (2024), "Utopia" (2024) e Norma (2023). Curadora do Ciclo Corpos Políticos, de conferências e performances (2024, Culturgest). Enquanto bailarina e performer colaborou com artistas nacionais e internacionais - Bail-Moderne da Companhia Rosas, Felix Ruckert, Willi Dorner, António Tagliarini, Daria Deflorian, La Fura del Baus, May Joseph, Sofia Varino, Miira Sippola, Jérôme Bel, Ana Borralho e João Galante, Ana Rita Barata e Pedro Sena Nunes, Mariana Tengner Barros, Rui Catalão, Rafael Alvarez, Adam Benjamin, Justyna Wielgus. Teatr21, Cim companhia de dança, Plural Companhia de Dança, Bartosz Ostrowsky, Mariana Tengner Barros e Rui Catalão. Curadora e formadora da Formação de introdução às artes performativas para artistas com deficiência (2020), Fora da Norma (2023, Biblioteca de Marvila) e Norma (2023, TNDMII). As suas publicações mais recentes são o artigo "Experimentar o corpo" no jornal Coreia, o livro "Anda, Diana" (ed. Sistema Solar) e a história "Partidos e fedidos, são os calhaus." para a Rota Memorial do Convento.

**ALEX CARVALHO**, 23 anos, nascido em Alhos Vedros, na Moita. Ex-Campeão Nacional de Ginástica Aeróbica, e atualmente finalista da Licenciatura em Dança da Escola Superior de Dança. Bailarino do Estúdio J, no Barreiro e professor e fundador do grupo de dança contemporânea MEKANIK DANCE, em Alhos Vedros. Apesar de ser originalmente da área das ciências, é alguém fascinado pelo território das artes, tendo feito trabalhos também como modelo e na área das artes plásticas e visuais.

**CAROLINA VOUGA**, nascida em Viseu em 2000, reside e trabalha atualmente em Lisboa. Tem formação em música, artes plásticas, teatro (licenciada pela ESAD) e dança (licenciada pela Escola Superior de Dança), encontra-se num momento chave de reconstrução do seu próprio universo artístico, metamorfoseando-se entre estas várias linguagens. Como intérprete, destaca a participação em "Batimento" de Tânia Carvalho (2024), "Ritmo Violento" de André Cabral (2023), "Antes e Depois" de KARNART (2021) e "Manual de Instruções" de Joana Craveiro (2019). Ainda, como assistente de produção e direção artística realça, "Urban Nature" de Rimini Protokoll (2021) e como criadora e performer freelancer "DÚbámMlÍ" (2023), "Posto a Nú" (2022), "Carne para Abate" (2020) e "Estado de Merda" (2019).

**CRISTINA TAVARES**, nasceu em Lisboa em 1995. Integra a Plural\_Companhia de Dança como bailarina desde 2019 tendo integrado diferentes apresentações e espetáculos desde então sob direção do coreógrafo Rafael Alvarez com quem inicia a sua formação e aproximação à dança contemporânea e inclusiva. Iniciou a sua experiência em dança contemporânea em 2018 participando nas aulas regulares do Atelier de Dança Contemporânea e na formação avançada dos labs de criação em dança inclusiva, integrado no programa de actividades artísticas da Casa das Artes da Fundação LIGA.

**DIOGO ALVES**, atualmente com 20 anos, foi bebendo do mundo da dança e das artes marciais até entrar na Escola Superior de Dança (na qual é finalista da licenciatura). Nos três últimos anos, trabalhou como intérprete em "A Hora em que Não Sabíamos Nada Uns dos Outros" de Olga Roriz no São Luiz Teatro Municipal e no Cineteatro Louletano, "EIN STUCK VON ZARATUSTRA" de Tiago Vieira na Latoaria e "Batimento" de Tânia Carvalho no São Luiz Teatro Municipal.

**DANIELA DOS REIS**, Portugal, é uma artista multidisciplinar com foco em Artes performativas e visuais. É licenciada em Teatro pela ESAD.CR (Portugal), e mestre pela mesma instituição em conjunto com o LKA (Programa ERASMUS), Letónia. Trabalha em criações próprias desde 2005, bem como em cocriações com outros criadores portugueses e internacionais. Recebeu o Prémio Jovens Criadores em 2005. Após um hiato de 10 anos regressou aos palcos em 2022, recebeu uma bolsa de mobilidade para artistas do Goethe Institut (programa Culture Moves Europe) em 2023. Os seus trabalhos mais recentes contam com uma participação no festival SLURPS - Novos Palcos para a Arte Contemporânea e na 25ª Edição da Exposição de Verão do Centro de Artes Haihatus, ambos em 2024, na Finlândia. Os seus trabalhos são sempre tomados pela luta. Revolvem em torno do questionamento dos limites físicos, emocionais e sociais, uma luta não apenas com o próprio corpo e os espaços que o

corpo ocupa, mas também a luta contra a instrumentalização e a objectificação do corpo da mulher nas artes, nas relações sociais e laborais. E, sobretudo, sobre o Amor que habita neste actos de rebelião.

**FREDERICO AUGUSTO**, nasceu em Lisboa em 1982. Integra a Plural\_Companhia de Dança como bailarino desde 2007. Iniciou a sua experiência em dança contemporânea participando nas aulas do Atelier de Dança Contemporânea integrado no programa de actividades artísticas da Casa das Artes da Fundação Liga. Neste mesmo contexto tem vindo a integrar vários dos projetos coreográficos desenvolvidos pela Plural\_Companhia de Dança. Foi intérprete nos espetáculos da Plural\_Companhia de Dança destacando as criações mais recentes: "UN TSUGI de Rafael Alvarez (2021, Carpintarias de São Lázaro) e "No Silêncio da Primeira Onda" Rafael Alvarez (2019, Teatro Municipal São Luíz), "Isto não é o meu Corpo (2017, de Diana Niepce Bastos e Melánie Ferreira), "MORFME" (2016, de Diana Bastos Niepce e Vitor Bobetic), "Neste lugar, à mesma hora" (2015, de Rafael Alvarez, Miami/EUA) e IDENTITY sob direção de Rafael Alvarez/Plural, Sandra Battaglia/Amalagama e Karen Peterson's (2016, Miami/EUA). Integrou ainda como interpretes diferentes espetáculos da Plural com coreografias de Diana Sábio, João Cardoso, Tiago Correia, Joana Fernandes, Filipe Pereira, João Pereira, Bibiana Figueiredo, Bruno Rodrigues, Carolina Rocha, Carla Ribeiro, Andreia Roque, Francisca Pinto entre outros.

**INÊS CÓIAS**, Nasceu em 1998, atriz e performer. Integrou companhias amadoras de Teatro desde criança. Formou-se na Escola Profissional de Teatro de Cascais (2013-2016) e na Escola Superior de Teatro e Cinema (2016-2020). Concluiu o seu estágio Profissional como atriz no Teatro Nacional D. Maria II (temporada de 2020-2021). Tem participado em workshops e formações ao longo dos anos, dos quais destaca: Performance como acção - acção como performance (Raquel André, 2024), Formação de Escrita para interpretes (Sara Carinhas, 2021), Formação em Dobragens (José Jorge Duarte, 2021) (Simon Frankel, 2016) (Maria Camões 2023), Formação para artistas com deficiência (Diana Niepce, 2021). Ao longo dos anos colaborou em projectos como atriz/performer com os seguintes artistas/companhias: Diana de Sousa (2022), Tiago Vieira (2021), Ana Borralho e João Galante (2021, 2023, 2024), Gonçalo Amorim (2020, 2022), Diana Niepce (2021, 2024), Gato Escaldado (2023, 2024), entre outros. Co-criou o espectáculo «Fora da Norma» (2023) com a atriz Cláudia Jardim sob a curadoria de Diana Niepce. Trabalhou como dobradora nos filmes LEO e na curta Monstros Medonhos (2023). Desde 2021 que leciona uma oficina de Teatro semanal no Jardim de Infância das Azenhas do mar (Sintra). Actualmente trabalha como atriz/performer independente.

**JÉSSICA MENDES**, bailarina de 22 anos, iniciou a sua jornada na dança aos 6 anos, quando se encantou pelo ballet. A sua paixão pela dança não se limitou a essa linguagem; ao longo dos anos tem explorado outras áreas, mergulhando nas danças urbanas e contemporâneas, o que lhe permitiu desenvolver uma versatilidade única no seu movimento. Actualmente, dedica-se aos estudos na Escola Superior de Dança, onde está a concluir a sua licenciatura. Com uma visão artística rica, continua a expandir as

suas potencialidades e a expressar a sua criatividade através da dança. Com um futuro promissor pela frente, demonstra que a dança é uma forma poderosa de se conectar com o mundo e com os outros.

**LILIANA REBELO**, nasceu em Lisboa em 2003. Integra as atividades da Plural Companhia de Dança desde 2024. Iniciou a sua formação participando nas aulas regulares do Atelier de Dança Inclusiva e na formação avançada dos labs de criação, integrado no programa de atividades artísticas da Casa das Artes da Fundação LIGA. SOLOS MULTIPLICADOS II, é a sua primeira experiência como intérprete num projeto de criação coreográfica, sob direção do coreógrafo Rafael Alvarez.

**MARIA ANA PEREIRA**, nasceu com a luz da Lua numa sexta-feira de Novembro de 2004, algures em Lisboa. Desde sempre uma amante das artes, faz delas suas musas e serviçais na procura pela expressão dos muitos mundos que em si habitam. Atualmente (2025) termina a Licenciatura em Dança, na Escola Superior de Dança, na procura por uma formação avançada numa das suas paixões maiores. Para o futuro, apenas o desejo de se continuar a manifestar livre no palco do Mundo como artista e ser humano.

**NUNO PATINHO** | Nasceu em 1965, em Lisboa. Frequentou o workshop de Desenho da Galeria Monumental em Lisboa, sob a orientação de Manuel San Payo (1989). Frequentou os workshops de fotografia da Maumaus - Centro de Contaminação Visual em Lisboa, sob a orientação de Álvaro Rosendo, Jürgen Bock e Roger Meintjes (1992 a 1994). Tem o Curso de Cinema e Audiovisual do ISCEM / IFP (Instituto Superior de Comunicação Empresarial / Instituto Franco-Português) sob a orientação de Lauro António (1992). Desde 1995 colaborou com A Escola da Noite, Cena Lusófona, CITAC, Cooperativa Bonifrates, Encerrado para Obras, GEFAC, Marionet, projeto BUH!, Teatrão, Teatro do Morcego, D.E.M.O, EIRA, CITEC, CITEMOR - Festival de Montemor-o-Velho, Projeto Ruínas, Festival Alkantara, Festival Cumplicidades. Tem assinado luz para: Cooperativa Bonifrates, D.E.M.O., Projeto Ruínas, Carlota Lagido, David Marques, Francisco Camacho, Mariana Tengner Barros, Miguel Bonneville e Rafael Alvarez com quem colabora regularmente desde 2007.

**ELISABETH VIEIRA ALVAREZ** | Tem o Curso de Cerâmica da Escola Artística António Arroio (1968) e frequência do Curso de Pintura da Faculdade de Belas Artes da Universidade Técnica de Lisboa (1975). Curso de Dinamização para a Defesa do Património Artístico e Cultural, da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa/Secretaria de Estado da Cultura (1979). O seu trabalho artístico actual cruza as artes plásticas/pintura e a fotografia. Artista residente do Atelier POP-UP, uma iniciativa do The Portfolio Project [TPP] que desenvolve projectos de criação, produção e promoção na área da fotografia, no Palácio Pancas Palha/Companhia Olga Roriz. Tem integrado igualmente diferentes actividades de formação e criação da EIF(Espectáculo) sob coordenação de Susana Paiva. Realiza recorrentemente os registos fotográficos dos espectáculos do coreógrafo Rafael Alvarez e das actividades da estrutura de criação e difusão de dança contemporânea - BODYBUILDERS. Dedicou-se às áreas do Património Cultural e Arquitectónico e Proteção do Ambiente e Território, desenvolvendo projectos de sensibilização, edição e exposição no contexto da sua actividade profissional na Secretaria de Estado do Ambiente e no Ministério do Ordenamento e Planeamento do Território (1976 - 2004). No seu

atelier - DUPLA em parceria com o arq. José Alvarez realizou diversos projectos de arquitectura/recuperação de património, decoração de interiores, espaços expositivos, design gráfico e fotografia de moda. Foi docente em Educação Visual em Portugal e na Guiné (1970-76). Concebeu e editou o livro de fotografia "UN TSUGI" e "TSUGI PORTO", ambos editados BODYBUILDERS (2021 e 2023). Concebeu e realizou o livro de fotografia "Na sombra de EVA" editado pela HUGGLYBOOKS. Tem apresentado o seu trabalho em mostras e exposições individuais e colectivas a nível nacional. Membro fundador da BODYBUILDERS.

**VITOR HUGO COSTA**, Produtor e realizador na Metafilmes; coordena o projecto educativo O Cinema Somos Nós; é membro da Academia Portuguesa de Cinema; é membro da plataforma Filmgeographies; integra o comité de selecção e programação do Festival de Cinema da American Association of Geographers e o comité de selecção e programação do Royal Geographical Society; é júri em concursos Europa Criativa MEDIA. No seu currículo constam vários filmes exibidos em festivais internacionais de cinema, com exibição comercial, com broadcast internacional e com distribuição VOD nacional. Conta também com experiência internacional como formador na produção de curtas-metragens com recurso ao smartphone em oficinas na QMUL, na Roehampton University, ambas em Londres, na American Association of Geographers, 2 vezes com jovens no Cairo, Egipto, no XXIII Encontros de Cinema, em Viana do Castelo, na Universidade das Filipinas Diliman, com uma comunidade indígena em Tupi, no Sul das Filipinas, no Festival Internacional de Documentário de Melgaço, no CineDojo, formação promovida pelo Alvalade Cineclub em Lisboa e no projecto Story For All no Sinai, Egipto, entre 2023 e 2024. É um apaixonado por dança, conta com colaborações com Rafael Alvarez, Francisco Camacho, Luís Damas, Telmo Branco, entre outros. Realizou e produziu o documentário longa-metragem "A Menina Dança" (em torno do projeto Dança Contemporânea +55 Anos de Rafael Alvarez), que teve exibição nacional comercial em sala de cinema e integrou a programação da Arte em Rede, com digressão por diversos municípios do país e que teve broadcast internacional na TDM, em Macau, China e o documentário curta-metragem Topographies of Body and Landscape, que estreou no Museu Nacional de Arte Contemporânea do Chiado, no âmbito da Bienal de Arquitectura de Lisboa, ambos dedicados ao trabalho desenvolvido por Rafael Alvarez em distintos contextos. e o seu mais recente documentário longa-metragem "Te Entiendo" teve ante-estreia na Cinemateca Nacional, Museu do Cinema.

**BODYBUILDERS | Rafael Alvarez** é uma estrutura de criação artística, mediação e produção criada em 2016 em Lisboa com foco nas dimensões do corpo, da dança contemporânea e da linguagem coreográfica, no cruzamento com outras áreas artísticas e de pensamento-acção. A sua actividade centra-se na produção e difusão do trabalho do coreógrafo Rafael Alvarez e do seu percurso profissional de mais de 28 anos, assente numa dinâmica de parcerias e colaborações com outros criadores e outras estruturas de criação, produção e programação em Portugal e a nível internacional. Para além das vertentes de criação e investigação artística, a BODYBUILDERS investe de forma aprofundada e continuada no desenvolvimento e promoção de projectos de diálogo e intercâmbio com públicos alargados na aproximação e mediação da Dança Contemporânea à Comunidade, no desenvolvimento e formação de públicos e na

formação artística, envolvendo - maiores de 55 anos e seniores, pessoas com deficiência/diversidade funcional, não-profissionais, estudantes do ensino superior artístico e vocacional e artistas em geral, nas actividades de formação/criação dirigidas por Rafael Alvarez, com actividades regulares organizadas em Lisboa, Almada e Paris. Desde a sua constituição, A BODYBUILDERS tem contado com o apoio pontual e co-financiamento da Direcção-Geral das Artes/Ministério da Cultura, Fundação Gulbenkian, Fundação GDA, Instituto Camões, Fundação Belmiro de Azevedo, Câmara Municipal de Lisboa e outros municípios (Ponte de Lima, Coimbra, Castanheira de Pera, Faro, entre outros), para a prossecução de diferentes projectos de criação e circulação internacional, para além de contar com protocolos de parceria regular com a Fundação LIGA e a Escola Superior de Dança, entre outras entidades. Entende e promove a prática e experimentação artística como espaço plural de intervenção, reflexão e questionamento apostando numa dimensão estética, ética e política do Corpo, como elemento de transformação/interpelação do mundo, agente de mudança de paradigmas e realidades. BODYBUILDERS - corpo em construção, corpo em diálogo.

a BODYBUILDERS é uma estrutura residente no Palácio Pancas Palha/Companhia Olga Roriz  
A **Plural** é uma companhia de dança inclusiva com um percurso pioneiro celebrando 30 anos desde o seu início em 1995, apostando na criação, pesquisa, formação, sensibilização e produção de projectos coreográficos, ao nível nacional e internacional, resultando do encontro e colaboração artística entre intérpretes com e sem deficiência, profissionais, estudantes e comunidade da dança. O desafio lançado por cada um dos seus espectáculos promovidos pela Fundação LIGA com apresentações em Portugal, Espanha, Itália, Reino Unido e Estados Unidos, é o de pensar e reinventar a Diversidade Humana através do Corpo e da Dança Contemporânea criando oportunidades para um mundo e um palco cada vez mais plurais. Organiza ainda formação regular em Dança Inclusiva (aulas regulares, laboratórios e workshops) dirigidos a participantes com diversidade funcional, estudantes e profissionais das áreas da dança, reabilitação e inclusão social.

A **Fundação LIGA**, publicamente constituída a dois de Março de 2004 por personalidades de diversos sectores da sociedade portuguesa, surge na continuidade das associações fundadoras, a LPDM Centro de Recursos Sociais (1994) e a Liga Portuguesa dos Deficientes Motores (1954), a primeira resposta neste domínio, organizada pela sociedade civil. Sobre a matriz dos valores morais e éticos da cultura fundacional, a Organização atualiza o discurso e a ação segundo os conceitos da Funcionalidade Humana e do Design e Sociedade e assume como conceito chave, o da Habilitação. Define como orientação da intervenção, procurar responder às necessidades e interesses de cada cliente na sua circunstância, e atualmente abrange cerca de 1.600 Pessoas/ano, entre os zero e os mais de cem anos, com condicionamentos da sua funcionalidade física, social e/ou cultural e concretiza-se em programas/serviços abrangentes, nas áreas da Investigação, da Intervenção Precoce na Infância, da (Re)Habilitação, da Formação Profissional e da Empregabilidade. Inclui ainda, programas dirigidos ao desenvolvimento de capacidades complementares essenciais ao pleno desenvolvimento humano, nas áreas da Acessibilidade e Vida Autónoma, do Desporto, da Recreação, da Arte e da Cultura.