

EMOTION DANCE COMPANY

# QUA TRO

COREOGRAFIA DE LAURA ABEL



# “Acho que vou tirar Psicologia ou Enfermagem porque a Dança não dá...”

Disse-me a Laura no final de um espetáculo que partilhámos; eu ajudei com a música original e ela foi intérprete.

## “Como é que sabes? Já tentaste?”

Respondi-lhe eu. E foi esta a pergunta que viria a mudar o resto desta história, onde uma tarde de verão em Armação de Pêra a ver dançar a **Rita Spider** numa atuação de rua levou as dúvidas que restavam. No final desse verão, começámos a namorar e a Laura foi estudar dança na **Escola Superior de Dança** em Lisboa. Para além das aulas, fez todos os Workshops que pôde e fomos ver muitos espetáculos de dança.

O Rui - pai da Laura - ficou doente durante a licenciatura e perdeu a batalha contra o cancro em “estágio” **QUATRO**. A Laura continuou a lutar pelo seu sonho e fez **Erasmus na Fontys** (Países Baixos). Regressou a Lisboa, continuou a sua formação no Projeto Quorum e fez espetáculos com a **Quorum Dance Company** de Daniel Cardoso, em Portugal e fora. Depois trabalhou com a **Companhia Paulo Ribeiro**, no espetáculo **LAST de São Castro e António Cabrita**, com apresentações em várias cidades do país, como foi o caso de Portimão - cidade que viu a Laura crescer na Ginástica Rítmica até se tornar Bailarina Profissional. Trabalhou ainda com os coreógrafos **Gustavo Oliveira** e **Madalena Victorino**. Tendo trabalhado com as companhias que dançou a admirar, a Laura regressou ao Algarve por empurrão da pandemia e foi buscar a Lua, a nossa cão menina Jack Russel. Entretanto casámos e abrimos a **Emotion Dance Academy**, onde partilhámos a direção, onde a Laura coreografa, dança, dá aulas e espalha a sua paixão pela dança.

- Pedro Pinto (Reflect), fundador da Kimahera



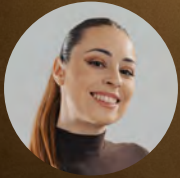
# LAURA ABEL

Bailarina • Coreógrafa • Diretora Artística

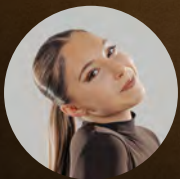


emotion  
DANCE ACADEMY

# EMOTION DANCE COMPANY



**Laura Abel** | 30 anos  
Diretora Artística  
Coreógrafa  
Intérprete



**Érica Sukortseva** | 16 anos  
"A Laura é uma respiração no meio de uma inundação sem fim. É não só uma coreógrafa, mas também uma irmã e melhor amiga."



**Lucas Leandro** | 18 anos  
"O que destaco na Laura como coreógrafa é ela ser imprevisível, autêntica, criativa e muito expressiva."



**Sara Tangerino** | 18 anos  
"Laura, a pessoa mais autêntica e cheia de paixão que conheço, que marca cada palco por onde passa, que toca e inspira cada alma com a intensidade que vive a dança."



**Valentina Thyssen** | 13 anos  
"A Laura destaca-se por ser alegre e a alegria dela é contagiante. Quer que demos tudo de nós, deixando os ensaios cada vez mais divertidos."



**Pedro Pinto** | 39 anos  
Diretor Técnico • Produção  
Desenho e Operação de Luz/Som

A **Emotion Dance Company** nasceu do desejo de dar continuidade ao percurso dos talentos que formamos na Emotion Dance Academy, criando uma ponte entre a formação e a profissionalização em dança.

Com esta **companhia jovem**, damos início a um projeto ambicioso: desenvolver, no Algarve, uma estrutura profissional capaz de acolher os nossos bailarinos após os seus estudos superiores, oferecendo-lhes palco, oportunidades de criação e visibilidade. Investimos na produção artística local, promovendo os jovens criadores e valorizando o talento que aqui nasce. Este é o primeiro passo de um sonho maior. Contamos convosco.



# QUATRO

ESPETÁCULO DE DANÇA CONTEMPORÂNEA | COREÓGRAFA: LAURA ABEL

## Sinopse:

QUATRO. Como o estádio final que deixou vazio um dos quatro lugares à nossa mesa.  
QUATRO. Como as paredes que nunca foram altas o suficiente para impedir a luz de entrar.  
QUATRO. Como os tempos que conto antes de viver o meu sonho feito de movimento.  
QUATRO. Como os cantos de um palco onde o nada e o tudo se cruzam num só espaço.

Título: **QUATRO – Emotion Dance Company**

Dança | M6

Data: 2026+

Hora: *A definir*

Duração: 60 minutos

Intervalo: Sem Intervalo

Preço: *A definir*

## Vídeo:



## FICHA ARTÍSTICA

Coreografia | Laura Abel

Interpretação | Emotion Dance Company

Desenho de Luz | Pedro Pinto

Operação de Som e Luz | Pedro Pinto

Sonoplastia | Pedro Pinto e Laura Abel

Direção Artística | Laura Abel

Direção Técnica | Pedro Pinto

Produção | Emotion Dance Academy e Kimahera

# **QUATRO**

Abrir apenas quando estiver sentado.

# RELATÓRIO CLÍNICO | RESULTADO DE DIAGNÓSTICO

Nome: Rui M. L. Cavaco Abel  
N.º Observação: 3107444  
Data de nascimento: 31/07/1971

**Diagnóstico confirmado: Linfoma Não Hodgkin nas células T**

**Estadiamento:**

I

II

III

**IV ← É o mais avançado estágio global do cancro.**

**Realizou investigação adicional com biópsia óssea. Este exame revelou o diagnóstico de:  
Linfoma não Hodgkin nas células T, estágio IV B.**

O prognóstico desta neoplasia hematológica é particularmente reservado e, como esperado, acabou por ditar degradação progressiva do estado de saúde do doente, com dependência total para a realização das atividades de vida diária e intercorrências infecciosas múltiplas. Estas últimas vieram a ditar o internamento em unidade hospitalar junto à área de residência do doente (de acordo com a sua vontade, para permitir visitas mais frequentes de familiares), bem como integração posterior em unidade de cuidados paliativos.

Foi assim que começou.  
Com uma palavra.  
E com um número.

Afeta uma casa.  
Uma família.  
Uma filha.

O tempo mudou de velocidade.  
O silêncio tornou-se pesado.

Sobre o silêncio depois de uma notícia.  
Sobre o medo.  
Sobre a esperança.

## QUATRO.

Obrigada mãe, por me permitires voar e chegar até aqui.  
Obrigada por seres uma inspiração de mulher e por me dares amor por dois.  
Obrigada por te reergueres e por seres feliz.

Que a perda nunca seja motivo para desistir, mas sim persistir, existir e voar.  
Porque apesar de tudo, o relógio não pára. E o nosso coração continua a bater.

Laura Abel

# QUATRO

## EMOTION DANCE COMPANY

---

**QUATRO.** Como o estádio final que deixou vazio um dos quatro lugares à nossa mesa.

**QUATRO.** Como as paredes que nunca foram altas o suficiente para impedir a luz de entrar.

**QUATRO.** Como os tempos que conto antes de viver o meu sonho feito de movimento.

**QUATRO.** Como os cantos de um palco onde o nada e o tudo se cruzam num só espaço.

### Ficha Artística

---

**Coreografia** | Laura Abel

**Interpretação** | Emotion Dance Company

(Laura Abel, Érica Sukortseva, Lucas Leandro, Sara Tangerino e Valentina Thyssen)

**Desenho de Luz** | Pedro Pinto

**Operação de Som e Luz** | Pedro Pinto

**Sonoplastia** | Pedro Pinto e Laura Abel

**Direção Artística** | Laura Abel

**Direção Técnica** | Pedro Pinto

**Produção** | Emotion Dance Academy e Kimahera

### Banda Sonora

---

João Mestre (música original)

Ben Frost

Daniel Hope

Ezio Bosso

Hans Zimmer

Jocelyn Pook

Kalakan

Ludovico Einaudi

Nitin Sawhney

Ólafur Arnalds

Ramin Djawadi

### Emotion Dance Company

---

A Emotion Dance Company nasceu do desejo de dar continuidade ao percurso dos talentos que formamos na Emotion Dance Academy, criando uma ponte entre a formação e a profissionalização em dança. Com esta companhia jovem, damos início a um projeto ambicioso: desenvolver, no Algarve, uma estrutura profissional capaz de acolher os nossos bailarinos após os seus estudos superiores, oferecendo-lhes palco, oportunidades de criação e visibilidade. Investimos na produção artística local, promovendo os jovens criadores e valorizando o talento que aqui nasce.





# QUATRO EMOTION DANCE COMPANY





A **Emotion Dance Academy** nasceu no centro do Algarve, em 2023. Sediada em Armação de Pêra, tem vindo a desenvolver e apresentar espetáculos de dança que se destacam pela qualidade técnica e riqueza coreográfica.

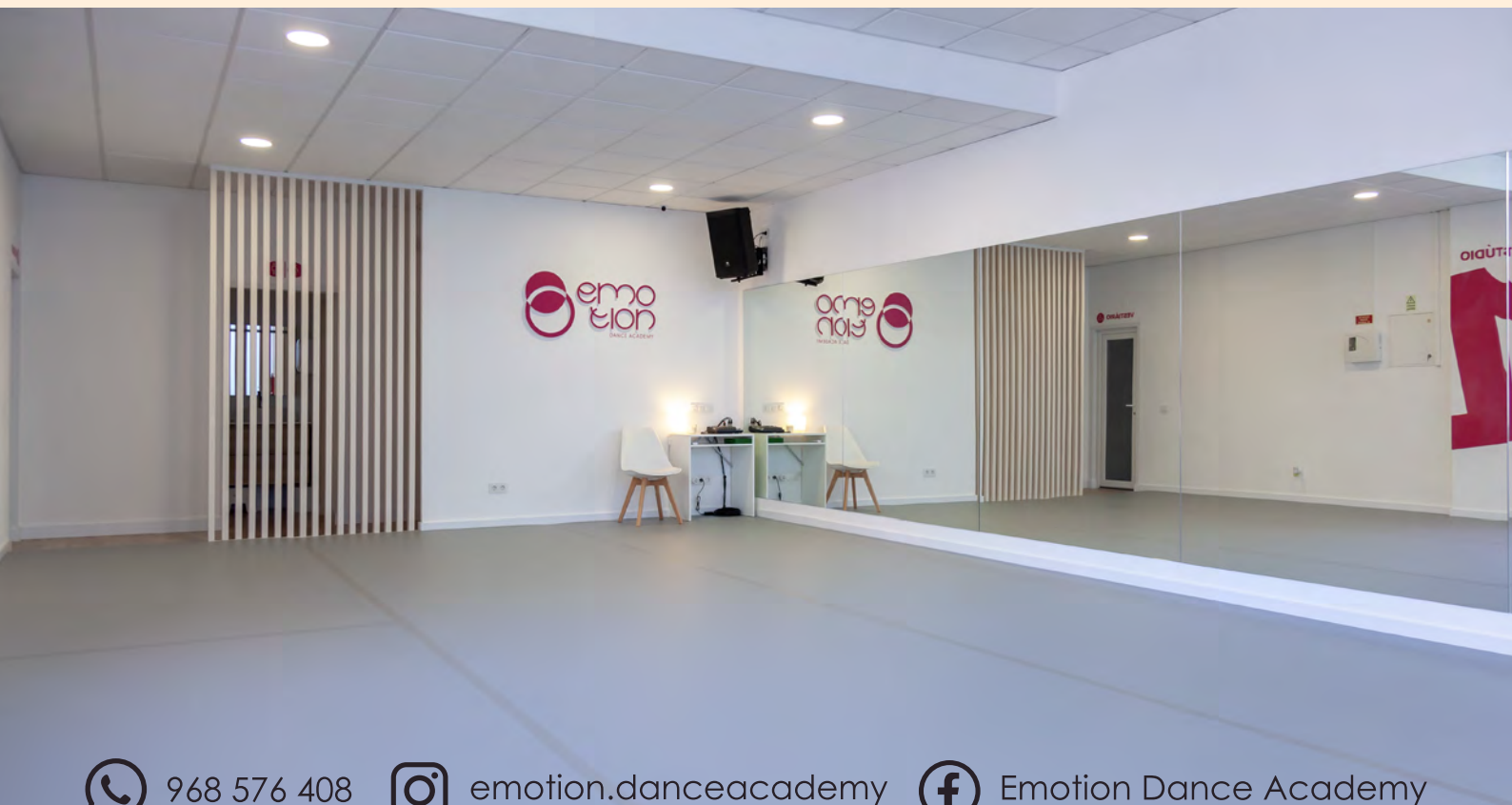
**7 professores, 10 modalidades, 2 estúdios, 35 aulas por semana, 140 aulas por mês. +15 workshops, +30 atuações, +70 vídeos, 3 audições, 6 espetáculos e 200 alunos.** Os nossos alunos já dançaram em palcos como: **Teatro das Figuras (Faro), TEMPO - Teatro Municipal de Portimão, Auditório Carlos do Carmo (Lagoa), Palácio de Congressos do Algarve (Albufeira)**, entre outros.

Ainda que estes números demonstrem a relevância que a Emotion Dance Academy conquistou, só por si não representam quem somos nem aquilo que mais importa no trabalho que estamos a desenvolver.

Quando os alunos começaram a entrar pela porta da nossa Academia, fizeram-no para fazer aulas de dança ou de fitness, mas a realidade é que a Emotion se tornou num espaço seguro que nos permite a todos, principalmente, crescer.

Crescer em família, errar, aprender, experienciar frustração como nunca antes, superar os limites dos limites que conhecíamos, sorrir, chorar, partilhar o chão dos estúdios, os camarins e os palcos, sonhar, trabalhar e perceber que o mérito é algo que se conquista todos os dias, a cada dia, e que só depende de nós. Sem desculpas, com humildade e com respeito.

Temos muito orgulho na nossa Emotion, nos nossos alunos e no impacto que estamos a ter em tantas vidas que dão vida à nossa comunidade.



**"O QUATRO  
não se explica,  
sente-se."**



**EMOTION  
DANCE  
COMPANY**