

Domingo

01. 1.1.1. 2 inspirações nasais – F 4s
02. 1.3.1. 2 inspirações resistência – Flow ball 4s
03. 2.1.1. Humming – glissando -- tonalidade intermédia
04. 2.2.1. Tubo de ressonância – 2M+2m 4s -- tonalidade intermédia
05. 2.3.1. Flow ball – 2M+2m 4s - tonalidade aguda
06. 1.3.3. 2 inspirações resistência – Flow ball subir/descer 3x
07. 3.1.1. "Canção do Berço" com Humming -- tonalidade grave
08. 3.1.2. "Canção do Berço" com Flow ball -- tonalidade grave
09. 3.1.3. "Canção do Berço" com Proto-palavras -- tonalidade grave
10. 3.1.4. "Canção do Berço" cantada -- tonalidade grave

Segunda-Feira

01. 1.2.1. 2 inspirações resistência – S 4s
02. 1.3.3. 2 inspirações resistência – Flow ball subir/descer 3x
03. 2.2.2. Tubo de ressonância – 2M 4x -- tonalidade intermédia
04. 2.3.2. Flow ball – 2M 4x -- tonalidade grave
05. 2.3.3. Flow ball – glissando -- tonalidade intermédia
06. 2.1.1. Humming – glissando -- tonalidade grave
07. 3.3.1. "Nana, nana meu menino" com Humming -- tonalidade grave
08. 3.3.2. "Nana, nana meu menino" com Flow ball -- tonalidade grave
09. 3.3.3. "Nana, nana meu menino" com Proto-palavras -- tonalidade grave
10. 3.3.4. "Nana, nana meu menino" cantada -- tonalidade grave

Terça-Feira

01. 1.2.1. 2 inspirações resistência – S 4s
02. 3.1.1. "Canção do Berço" com Humming -- tonalidade grave
03. 2.2.2. Tubo de ressonância – 2M 4x -- tonalidade aguda
04. 2.3.2. Flow ball – 2M 4x -- tonalidade grave
05. 2.3.3. Flow ball – glissando -- tonalidade intermédia
06. 1.2.2. 3 inspirações resistência – S 6s
07. 1.3.4. 2 inspirações resistência – Flow ball -- subir/descer 4x
08. 3.1.2. "Canção do Berço" com Flow ball -- tonalidade aguda
09. 3.1.3. "Canção do Berço" com Proto-palavras -- tonalidade aguda
10. 3.1.4. "Canção do Berço" cantada -- tonalidade aguda

"SingingWomb - Saúde da mulher, bem-estar na gravidez e vínculo perinatal: contributos do canto pré-natal" (2022.01750.PIDD) projecto financiado por fundos nacionais através da FCT/MCTES (PIDDAC).

CENTRO DE ESTUDOS DE
SOCIOLOGIA E ESTÉTICA
MUSICAL

Quarta-Feira

01. 1.3.1. 2 inspirações resistência – Flow ball 4s
02. 2.2.1. Tubo de ressonância – 2M+2m 4s -- tonalidade intermédia
03. 2.3.1. Flow ball – 2M+2m 4s -- tonalidade aguda
04. 1.3.2. 3 inspirações resistência – Flow ball 6s
05. 2.3.3. Flow ball – glissando -- tonalidade aguda

NOVAFCSSH
FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS
UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA



Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia



CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
CENTRAL

- 06. 2.1.1. Humming – glissando -- tonalidade intermédia
- 07. 3.2.1. “O embalo dos meninos” com Humming -- tonalidade aguda
- 08. 3.2.2. “O embalo dos meninos” com Flow ball -- tonalidade aguda
- 09. 3.2.3. “O embalo dos meninos” com Proto-palavras -- tonalidade grave
- 10. 3.2.4. “O embalo dos meninos” cantada -- tonalidade aguda

Quinta-Feira

- 01. 1.3.3. 2 inspirações resistência – Flow ball subir/descer 3x
- 02. 2.2.2. Tubo de ressonância – 2M 4x -- tonalidade aguda
- 03. 2.1.1. Humming – glissando -- tonalidade intermédia
- 04. 3.3.1. “Nana, nana meu menino” com Humming -- tonalidade aguda
- 05. 1.3.1. 2 inspirações resistência – Flow ball 4s
- 06. 2.3.3. Flow ball – glissando -- tonalidade intermédia
- 07. 3.3.2. “Nana, nana meu menino” com Flow ball -- tonalidade aguda
- 08. 1.2.2. 3 inspirações nasais – S 6s
- 09. 3.3.3. “Nana, nana meu menino” com Proto-palavras -- tonalidade grave
- 10. 3.3.4. “Nana, nana meu menino” cantada -- tonalidade aguda

Sexta-Feira

- 01. 1.3.4. 3 inspirações resistência – Flow ball -- subir/descer 4x
- 02. 2.1.1. Humming – glissando -- tonalidade grave
- 03. 2.2.2. Tubo de ressonância – 2M 4x -- tonalidade intermédia
- 04. 3.1.2. “Canção do Berço” com Flow ball -- tonalidade grave
- 05. 1.3.2. 3 inspirações resistência – Flow ball 6s
- 06. 2.3.2. Flow ball – 2M 4x -- tonalidade aguda
- 07. 3.1.1. “Canção do Berço” com Humming -- tonalidade grave
- 08. 2.2.2. Tubo de ressonância – 2M 4x -- tonalidade aguda
- 09. 3.1.3. “Canção do Berço” com Proto-palavras -- tonalidade grave
- 10. 3.1.4. “Canção do Berço” cantada -- tonalidade grave

Sábado

“SingingWomb – 1.2.2.2. 3 inspirações resistência – S 6s
 (2022.01750.PIDD) projecto financiado por fundos nacionais através da FCT/MCTES (PIDDAC).

- 01. 2.1.1. Humming – glissando -- tonalidade aguda
- 02. 2.2.2. Tubo de ressonância – 2M 4x -- tonalidade aguda
- 03. 2.3.3. Flow ball – glissando -- tonalidade aguda
- 04. 3.2.3. “O embalo dos meninos” com Proto-palavras -- tonalidade aguda
- 05. 2.3.1. Flow ball – 2M+2m 4s -- tonalidade aguda
- 06. 3.2.1. “O embalo dos meninos” com Humming -- tonalidade aguda
- 07. 2.2.1. Tubo de ressonância – 2M+2m 4s -- tonalidade aguda
- 08. 3.2.4. “O embalo dos meninos” cantada -- tonalidade aguda

CENTRO DE ESTUDOS DE
SOCIOLOGIA E ESTÉTICA
MUSICAL

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS
UNIVERSIDADE DE LISBOA



Faculdade de Psicologia
UNIVERSIDADE DE LISBOA



Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia



CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
CENTRAL