

# SESC MOVI MEN TA



**Programação  
26 a 28 de março de 2026**

**sesc**

CNC | Fecomércio MG  
Sindicatos Empresariais | Senac

Sesc, integrado ao Sistema  
**Fecomércio MG**

**Acesse a programação da unidade mais perto de você**

**Almenara**

**Araxá**

**Cataguases**

**Contagem**

**Floresta**

**Juiz de Fora**

**Lavras**

**Mercado das Flores**

**Montes Claros**

**Palladium**

**Paracatu**

**Patos de Minas**

**Poços de Caldas**

**Pouso Alegre**

**Santa Luzia**

**Santa Quitéria**

**Santos Dumont**

**Sete lagoas**

**Tupinambás**

**Uberaba**

**Uberlândia**

**Venda Nova**

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Palestra sobre empreendedorismo	Equipe Sesc Almenara	Nesta palestra inspiradora e dinâmica, os participantes são convidados a desenvolver uma mentalidade empreendedora de sucesso. Com uma abordagem motivacional, a apresentação combina exemplos práticos e histórias inspiradoras, estimulando a iniciativa, a criatividade e a visão estratégica para transformar ideias em oportunidades reais.	26 de março (quinta-feira)	8h	1 hora
Vivência em reaproveitamento de alimentos	Equipe Sesc Almenara	A atividade propõe orientações práticas para a reutilização e o aproveitamento integral de alimentos que seriam descartados, promovendo a reeducação alimentar, o consumo consciente e a redução do desperdício, além de estimular hábitos mais sustentáveis no dia a dia.	26 de março (quinta-feira)	8h	2 horas
Passeio turístico	Guia de Turismo	Você já reparou os segredos escondidos nas ruas por onde passa todos os dias? Este passeio é um convite a enxergar a cidade com novos olhos: reviver histórias, descobrir memórias e compartilhar causos que fazem parte da identidade local.	26 de março (quinta-feira)	8h30	3 horas
"Marketing digital e transforme ideias em vídeos Oficina de Produção Audiovisual e conteúdos digitais"	Vitória Oliveira - Stories Filmes	Participe desta oficina e mergulhe na produção audiovisual. Aprenda princípios fundamentais da criação de conteúdo e como aplicá-los na divulgação de produtos, empresas e eventos. Compreenda técnicas de produção teóricas e práticas, capacitando-se a criar vídeos impactantes.	26 de março (quinta-feira)	9h	2 horas
Aulão de Karatê	"Vanderléia Lima da Cruz - Instrutora de Esporte e Lazer do Sesc em Minas"	Descubra os fundamentos do karatê neste aulão introdutório. Aprenda as primeiras instruções desta arte marcial, incluindo técnicas básicas e princípios essenciais. Desenvolva disciplina, força e autoconfiança enquanto explora os movimentos e a filosofia do karatê.	26 de março (quinta-feira)	9h	3 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Preparando a família atípica	"Reniere Francisco Rosa de Oliveira -psicóloga do Sesc Almenara"	Palestra voltada ao acolhimento, orientação e preparo de famílias atípicas para lidar com as sobrecargas emocionais, as rotinas e as crises do cotidiano de crianças neurodivergentes, promovendo compreensão, estratégias práticas e fortalecimento do cuidado familiar.	26 de março (quinta-feira)	10h	1 hora
Oficina: "Mobilidade e Equilíbrio"	Equipe de Fisioterapia do Sesc Almenara	Participe da nossa oficina de Mobilidade e Equilíbrio com uma profissional técnica especializada. Aprenda exercícios direcionados para melhorar sua mobilidade corporal e equilíbrio. Ideal para todas as idades e níveis de condicionamento.	26 de março (quinta-feira)	14h	1 hora
Oficina de musicalização em canto coral	Hugo Rosembergue - instrutor de Música do Sesc em Minas	Essa oficina oferece um contato com a inicialização ao canto, com exercícios para voz e trabalho com sonoridade musical.	26 de março (quinta-feira)	15h	1 hora
Dançando Jazz	Roberta Santos Mattos - instrutora de Dança do Sesc em Minas	Prepare-se para mergulhar no universo vibrante do jazz! O Sesc Almenara convida você para uma oficina especial que vai explorar os ritmos, a improvisação e a expressão corporal desse estilo musical cheio de alma.	26 de março (quinta-feira)	15h	2 horas
Oficina de percussão corporal	Hugo Rosembergue - instrutor de Música do Sesc em Minas	Explore o mundo da percussão corporal nesta oficina dinâmica. Aprenda técnicas de canto e exercícios vocais que aprimoram a sonoridade musical, usando o corpo como instrumento. Descubra como a percussão corporal pode enriquecer sua expressão musical e desenvolver habilidades vocais de forma divertida e interativa.	26 de março (quinta-feira)	16h	1 hora
Cuidado com a Voz	Equipe de Fonoaudiologia do Sesc Almenara	A oficina oferece orientações práticas sobre os cuidados com a saúde da voz, conduzidas por profissional habilitada, abordando técnicas de prevenção, uso adequado da voz e hábitos saudáveis, contribuindo para a preservação vocal no cotidiano e em atividades profissionais.	26 de março (quinta-feira)	16h	1 hora

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Oficina: "Procedimentos e Ferramentas MEI"	Fabiano - contador	Oficina sobre formalização do MEI, destinada a microempreendedores. Compreenda o processo de formalização e os procedimentos de manutenção, explorando o universo do MEI de forma prática e acessível. Ideal para artistas e trabalhadores da cultura.	27 de março (sexta-feira)	8h	1 hora
Aulão de Karatê	"Vanderléia Lima da Cruz - Instrutora de Esporte e Lazer do Sesc em Minas"	Descubra os fundamentos do karatê neste aulão introdutório. Aprenda as primeiras instruções desta arte marcial, incluindo técnicas básicas e princípios essenciais. Desenvolva disciplina, força e autoconfiança enquanto explora os movimentos e a filosofia do karatê.	27 de março (sexta-feira)	8h	2 horas
Cuidando da Saúde Bucal	Equipe de Odontologia do Sesc Almenara	A profissional técnica fará os direcionais de cuidados com a saúde bucal.	27 de março (sexta-feira)	8h30	1 hora
Palestra "Vendedor Extraordinário"	Luciano Gomes	Nesta palestra inspiradora e dinâmica, os participantes serão desafiados a desenvolver uma mentalidade empreendedora de sucesso. Com uma abordagem motivacional, repleta de exemplos práticos e histórias inspiradoras.	27 de março (sexta-feira)	9h	1 hora
Oficina de Capoeira	Roberta Santos Mattos - instrutora de Dança do Sesc em Minas	Venha participar da nossa oficina de capoeira e mergulhe na cultura afro-brasileira. Aprenda movimentos básicos dessa arte marcial única, que combina luta, dança e acrobacias. Ideal para todas as idades e níveis de experiência.	27 de março (sexta-feira)	10h	2 horas
Oficina: "Mobilidade e Equilíbrio"	Equipe de Fisioterapia do Sesc Almenara	Participe da nossa oficina de Mobilidade e Equilíbrio com uma profissional técnica especializada. Aprenda exercícios direcionados para melhorar sua mobilidade corporal e equilíbrio. Ideal para todas as idades e níveis de condicionamento.	27 de março (sexta-feira)	11h	1 hora
Oficina de artesanato com Cipó	João do Cipó	Descubra a arte da cestaria com cipó nesta oficina prática. Aprenda técnicas tradicionais de trançado e criação de produtos, utilizando a matéria prima natural.	27 de março (sexta-feira)	14h	2 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Brincando de Nutrição	Equipe de Nutrição do Sesc Almenara	A oficina será conduzida por uma profissional técnica, que orientará o público sobre os cuidados com a saúde nutricional de forma lúdica e acessível, promovendo a conscientização alimentar, hábitos saudáveis e aprendizado por meio de dinâmicas interativas.	27 de março (sexta-feira)	14h	1 hora
Oficina de Pilates: "Alongamento e Aquecimento"	Gabriel Soares Freire - instrutor de Esporte e Lazer do Sesc em Minas	Participe da nossa oficina de Pilates e descubra os benefícios dessa prática para o corpo e a mente. Aprenda exercícios que fortalecem a musculatura, melhoram a postura e aumentam a flexibilidade.	27 de março (sexta-feira)	15h	1 hora e 30 min
Oficina de musicalização em Canto Coral	Hugo Rosembergue - instrutor de Música do Sesc em Minas	Essa oficina oferece um contato com a inicialização ao canto, com exercícios para voz e trabalho com sonoridade musical.	27 de março (sexta-feira)	16h	1 hora
Oficina de percussão corporal	Hugo Rosembergue - instrutor de Música do Sesc em Minas	Explore o mundo da percussão corporal nesta oficina dinâmica. Aprenda técnicas de canto e exercícios vocais que aprimoram a sonoridade musical, usando o corpo como instrumento. Descubra como a percussão corporal pode enriquecer sua expressão musical e desenvolver habilidades vocais de forma divertida e interativa.	27 de março (sexta-feira)	17h	1 hora

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Passeio turístico	Guia de Turismo	Você já reparou nos segredos escondidos nas ruas por onde passa todos os dias? Este passeio é um convite a enxergar a cidade com novos olhos: reviver histórias, descobrir memórias e compartilhar causos que fazem parte da identidade local.	26 de março (quinta-feira)	14h	3 horas
Aulão de vôlei	Instrutores do Sesc em Minas	O vôlei é um esporte dinâmico e popular que promove o bem-estar físico e social. Na aula, os participantes conhecerão os primeiros passos do esporte, bem como suas regras.	26 de março (quinta-feira)	17h30	1 hora
Workshop de Ballet	Gaia Centro de arte e danças	No workshop, as alunas vivenciarão as tendências do ballet na atualidade.	26 de março (quinta-feira)	17h30	1 hora e 30 min
Oficina de Teatro: luz, som ação	Breno e Gustavo - Recriadores do Sesc em Minas	A oficina de teatro é um espaço de aprendizado e prática onde os participantes têm a oportunidade de explorar e desenvolver suas habilidade teatrais. Será conduzida pelos recriadores Breno e Gustavo que possuem experiência e formação na área. A oficina é dividida em 3 partes.	26 de março (quinta-feira)	18h	1 hora e 30 min
Palestra com Perdigão do Futsal	Rodrigo Perdigão (futsal)	Em um bate-papo descontraído, Perdigão compartilha valores essenciais para a vida, a partir de sua experiência no treinamento de equipes esportivas.	26 de março (quinta-feira)	18h	1 hora e 30 min
Oficina de fotografia	Rodrigo Diniz	Destinada para iniciantes, a oficina incentiva os participantes a olhares para o próprio cotidiano e para a cidade com mais sensibilidade artística. É acompanhada pela exposição de fotos "Oiá Araxá" que mostra a essência, os detalhes e a identidade de Araxá. A exposição permanece até o dia 28/03.	26 de março (quinta-feira)	18h30	1 hora
Aprendizagem criativa: o que é?	Melina Costa - Circulo Florescer	Os pais são os primeiros educadores dos adolescentes. O ambiente familiar é o espaço onde grande parte do aprendizado acontece, sendo assim, na palestra com dinâmicas expressivas, voltadas para sensibilizar e capacitar os pais sobre o conceito e a prática da aprendizagem criativa.	26 de março (quinta-feira)	19h	1 hora

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Show dos palhaços	Aline Aparecida, Breno, Gustavo e Natália - equipe de Recreação Sesc Araxá	Peça teatral que se passa em um picadeiro de circo mambembe, trazendo esquetes que permearam os circos de antigamente. Em uma narrativa engraçada e escalafobética, três palhaços trazem a alegria para todas as idades.	27 de março (sexta-feira)	16h	30 min
Ginástica artística e acrobática	Gaia Centro de Arte e Danças	A ginástica é um dos esportes mais tradicionais dos Jogos Olímpicos e encanta o público com sua combinação de força e beleza. Na oficina, os participantes terão a vivência da arte que combina elementos de dança, força, equilíbrio e trabalho em equipe.	27 de março (sexta-feira)	17h	1 hora e 30 min
Oficina de Dança do Ventre	Gaia Centro de Arte e Danças	"Na oficina de dança do ventre, os participantes utilizam o corpo como principal instrumento expressivo e criativo, possuindo diversos estilos de dança que trazem benefícios para a saúde do corpo e da mente." "	27 de março (sexta-feira)	17h30	1 hora
Oficina de tranças e saberes	Marisa Rufino	Além de tranças, muitas conversas e saberes. Na oficina, os participantes aprendem além da técnica, a história, a origem das tranças. Muito mais que uma oficina, uma viagem na cultura afro-brasileira.	27 de março (sexta-feira)	18h30	1 hora e 30 min
Espetáculo Tio Bruno Tubarão	Bruno de Oliveira	Um espetáculo Mágico para crianças de todas as idades! Prepare-se para viver uma aventura cheia de música, cores, fantasia e muita diversão! O tio Bruno Tubarão é um espetáculo infantil interativo que transforma em um verdadeiro mundo encantado.	27 de março (sexta-feira)	19h	1 hora e 30 min
Encontro de feirantes da Rede Sesc	Feira em Rede	Realizado pelo Sistema Fecomércio MG, por meio do Sesc em Minas, o Encontro de Feirantes da Rede Sesc movimenta a economia local, dando às pessoas empreendedoras que participam da Rede Sesc Ação Comunitária a oportunidade de divulgarem e comercializarem seus produtos.	28 de março (sábado)	8h	4 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Apresentação Coral +60	Seresta Grupo Reviver	A apresentação do Coral +60 é uma das atividades mais tradicionais do Programa Sesc +60, valorizando a convivência, a expressão artística e o protagonismo das pessoas idosas.	28 de março (sábado)	9h	40 min
Oficina de velas artesanais	Bruna Tássia - Velas Aromáticas	A oficina de velas artesanais propõe uma experiência prática e sensorial, apresentando técnicas de produção manual, escolha de materiais e uso de aromas. A atividade estimula a criatividade, o cuidado e o fazer artesanal, além de despertar possibilidades de bem-estar.	28 de março (sábado)	10h	1 hora e 30 min
Samba de Roda	Marisa Rufino	Através do canto, da percussão e da dança, os participantes serão convidados a vivenciar o Samba de Roda como espaço de celebração coletiva e autoconhecimento. Cada gesto, ritmo e canto será trabalhado como instrumento de conexão com os ancestrais e com a energia feminina e comunitária que sustenta essa manifestação. Resgatar a força ancestral presente na tradição do Samba de Roda, compreendendo-o como expressão de resistência, espiritualidade e identidade afro-brasileira.	28 de março (sábado)	11h	1 hora e 30 min
Oficina de bolhas	Garotas das Bolhas	A Garota das Bolhas "atua na arte de fazer bolhas de sabão gigantes, confeccionando todo material: varinhas, raquetes, poções mágicas e realizando todas as atividades relacionadas a essa prática com o suporte direto do Show de Bolhas Produções Lúdicas ( SP ).	28 de março (sábado)	13h30	1 hora e 30 min
Oficina de Teatro: luz, som ação	Breno e Gustavo - Recriadores do Sesc em Minas	A oficina de teatro é um espaço de aprendizado e prática onde os participantes têm a oportunidade de explorar e desenvolver suas habilidade teatrais. Será conduzida pelos recriadores Breno e Gustavo que possuem experiência e formação na área. Última parte da oficina.	28 de março (sábado)	15h	1 hora e 30 min

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Oficina de pintura em tecido	Vera Lúcia Sales Rodrigues	Curso livre de pintura em tecido para pessoas +60, com a professora e artesã Vera Lúcia ensinando técnicas diversas, estimulando a criatividade, a coordenação motora e possivelmente a garantia de renda extra em pinturas feitas em pano de prato.	26 de março (quinta-feira)	8h	2 horas
Oficina de pintura em tecido	Vera Lúcia Sales Rodrigues	Curso livre de pintura em tecido para pessoas +60, com a professora e artesã Vera Lúcia ensinando técnicas diversas, estimulando a criatividade, a coordenação motora e possivelmente a garantia de renda extra em pinturas feitas em pano de prato.	26 de março (quinta-feira)	15h	2 horas
Oficina de pintura em tecido	Vera Lúcia Sales Rodrigues	Curso livre de pintura em tecido para pessoas +60, com a professora e artesã Vera Lúcia ensinando técnicas diversas, estimulando a criatividade, a coordenação motora e possivelmente a garantia de renda extra em pinturas feitas em pano de prato.	26 de março (quinta-feira)	17h	2 horas
Oficina circense	Vinícius Branquinho (Artista Kadim)	Aula dinâmica e interativa com a utilização de técnicas circenses que possam proporcionar ao participante conhecer e experimentar técnicas como malabarismo, equilíbrio e perna de pau.	26 de março (quinta-feira)	19h	2 horas
Oficina de música "Cordas e Vozes"	Levi Alves Marcelino	"A oficina "Cordas e Vozes" busca democratizar o acesso à prática musical, oferecendo uma vivência prazerosa e acessível. Mais do que uma atividade artística, a música é um instrumento de convivência, expressão e valorização cultural. O objetivo é introduzir noções básicas de instrumentos de cordas e canto, estimulando a criatividade e a expressão musical. Como metodologia, a oficina será conduzida de forma prática, dinâmica e acolhedora através do aprendizado de acordes simples, exercícios vocais e harmonias com os instrumentos juntamente com a montagem de uma música coletiva e uma apresentação final simbólica."	27 de março (sexta-feira)	17h	2 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Corrida "Mulheres em Movimento"	Ricardo Nunes, analista de saúde; e Thays Santos, massoterapeuta.	Em celebração ao Dia Internacional da Mulher, a corrida Mulheres em Movimento convida todas a ocuparem as ruas com energia, saúde e protagonismo. Antes da corrida, as mulheres terão orientação sobre alimentação saudável; e durante, massagem com a massoterapeuta Thays Santos.	28 de março (sábado)	8h	3 horas
Sarau Calango Blues "Duo"	Marcos Alves	O Sarau do Calango Blues, versão "Duo Acústico", visa promover o encontro entre artes e partilhar vivências valorizando o diálogo entre o violão e o contrabaixo, diante da sonoridade orgânica e da expressão da música ao vivo. A proposta busca conciliar as declamações, intervenções e canções, com a pintura ao vivo de uma tela durante o evento, que possa trazer a alma daquela apresentação, permeada pelas impressões do artista durante o show.	28 de março (sábado)	10h	1 hora e 30 min
Oficina de fotografia "Luz, forma e memória: Cataguases moderna e eterna"	Simone Martins	A oficina Luz, Forma e Memória: Cataguases Moderna e Eterna propõe uma imersão teórico-prática pela cidade de Cataguases, explorando a fotografia como ferramenta de registro, expressão e valorização do patrimônio cultural.	28 de março (sábado)	14h	4 horas
Solo teatral "Infância-Caixas da Memória"	Marcos Marinho	"Neste solo teatral, o "homem-menino" fala de si, da família, do bairro e do mundo, da sua paixão pelas artes descoberta nos primeiros anos escolares, entre 1962 e 1968. Das caixas ele vai retirando os objetos que remetem à casa da avó, à granja farta onde morou, à pequena casa para onde teve que se mudar com a família, à escola, aos circos e ao pequeno cinema do bairro. O espetáculo recorre aos conceitos de narração, teatro memória e teatro documental. "	28 de março (sábado)	19h	1 hora e 30 min

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Cortejo de abertura	Baque de Mina	Cortejo de abertura do Sesc Movimenta, circulando pelo Sesc Contagem, com muita alegria convidando todos a se movimentarem com o Sesc!	26 de março (quinta-feira)	14h	50 min
Defesa pessoal para mulheres	Equipe Sesc Contagem	Uma vivência prática e empoderadora voltada para o fortalecimento da consciência corporal e da segurança pessoal. Em um ambiente acolhedor e respeitoso, as participantes aprendem técnicas básicas de defesa, estratégias de prevenção e formas de reagir diante de situações de risco.	26 de março (quinta-feira)	17h	1 hora e 30 min
Espetáculo "Batalha"	Dagmar Bedê - Cia Circunstância	Em "Batalha", Dagmar Bedê encarna uma mulher em ruínas que dança com o risco e desafia o destino. No ringue da vida, entre facões e miragens, ela invoca palhaçaria, faquirismo e drag, em um rito de liberdade passageira e resistência cênica.	26 de março (quinta-feira)	19h	2 horas
Oficina de lazer	Vem Ser Criança	A oficina "Ser & Criar" é um espaço de expressão, criatividade e troca entre meninas e mulheres - reconhecer o próprio valor, cuidar de si e criar com o coração.	26 de março (quinta-feira)	19h	2 horas
Vivência Cênica Corpo-Movimento	Danilo Martins - Instrutor de Programas Sociais do Sesc Contagem	A vivência propõe uma imersão nas possibilidades expressivas do corpo por meio de jogos teatrais e danças populares. Partindo do movimento como ferramenta de criação, experimentarão dinâmicas que estimulam a consciência corporal, a improvisação e a relação com o espaço e o coletivo.	27 de março (sexta-feira)	11h	1 hora e 30 min
Passeio Turístico	Guia de Turismo	Você já reparou nos segredos escondidos nas ruas por onde passa todos os dias? Este passeio é um convite a enxergar a cidade com novos olhos: reviver histórias, descobrir memórias e compartilhar causos que fazem parte da identidade local.	27 de março (sexta-feira)	14h	3 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Aulão de capoeira	Professor Gambá	A capoeira, criada por africanos escravizados no Brasil, une luta, dança, música e acrobacia como forma de resistência. Hoje, é praticada no mundo todo, marcada pelo som do berimbau e pela energia das rodas, expressando cultura, ritmo e identidade brasileira.	27 de março (sexta-feira)	15h	2 horas
Aulão de Ritbox	Rúbia Graziele	Ritbox é um treino ritmado onde se usa o ritmo da música para guiar exercícios aeróbicos e funcionais tornando o treino mais dinâmico e divertido. Ajuda na queima de gordura, ganho de força, aumenta a resistência e definição do corpo.	27 de março (sexta-feira)	16h	50 min
Oficina "Varinhas Literárias"	Equipe de Recreação do Sesc Contagem	Uma oficina encantada onde cada participante cria seu próprio marcador de livros como varinhas de condão! Com brilho, criatividade e imaginação, crianças mergulham no universo mágico das princesas, desenvolvendo habilidades enquanto se divertem e se expressam como verdadeiras realezas.	27 de março (sexta-feira)	18h	50 min
Espectáculo "Princesa Falalinda"	O Trem: Companhia de Teatro	"Princesa Falalinda, sem papas na língua" é um espetáculo de teatro infantil/juvenil que conta a história de uma princesa amaldiçoada por uma bruxa a sempre dizer o que pensa. A peça apresenta uma protagonista que é questionadora e inteligente, e não apenas delicada e bem-comportada.	27 de março (sexta-feira)	19h	2 horas
Passeio Eco	Equipe Sesc Contagem	Uma caminhada leve e consciente pelos espaços da unidade, com parada especial na composteira para conhecer práticas sustentáveis. A atividade termina com um piquenique coletivo, celebrando a conexão com a natureza, o cuidado com o ambiente e o encontro entre pessoas.	28 de março (sábado)	9h	50 min
Oficina "Arte urbana em movimento"	Janaina Renata (skatista) e Graffiteiras do Crew Minas de Minas	Skate e graffit se encontram em uma experiência urbana cheia de atitude! A skatista Janaina Renata conduz a oficina sobre rodas, enquanto o Minas de Minas Crew colore o espaço com arte e expressão. Movimento, criatividade e cultura em ação!	28 de março (sábado)	10h	2 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Apresentação Arte Urbana	Crew Minas de Minas	O muro do Sesc Contagem ganha vida com a arte urbana das graffiteiras do Crew Minas de Minas. A atividade convida o público a acompanhar de perto a criação de um graffit autoral, celebrando identidade, território e a força da expressão feminina nas ruas.	28 de março (sábado)	14h	2 horas
Aulão de Jazz Funk	Estúdio Meros	Uma oficina vibrante, que mistura técnica, atitude e expressão! O jazz funk convida corpos a se moverem com energia e estilo, explorando coreografias marcantes e muita presença cênica. Ritmo, empoderamento e dança em uma experiência cheia de personalidade.	28 de março (sábado)	14h	2 horas
Mini Teatros de Sombras	Grupo Girino	Pequenas caixas guardam grandes mundos. Nos Mini Teatros de Sombras, cada espectador mergulha sozinho em histórias breves e encantadoras, guiado por luz, sombra e som. Uma experiência íntima e mágica que transforma o cotidiano em poesia visual.	28 de março (sábado)	14h	2 horas
Aulão de Maculelê	Professor Gambá	O maculelê é dança, luta e ancestralidade. Com bastões e tambores, celebra a força e união do povo afro-brasileiro. Nascido na Bahia, ecoa em rodas de capoeira e manifestações culturais, misturando ritmo e resistência em movimentos cheios de história.	28 de março (sábado)	16h	1 hora
Feira: Rede em Movimento	Feira em Rede	A Feira: Rede em Movimento é encontro, cultura e oportunidade! Com música ao vivo (Samba da Ju), atrações infantis, pipoca, algodão doce e muito mais, o evento celebra o empreendedorismo local, fortalecendo redes e criando um espaço leve para diversão e conexão.	28 de março (sábado)	18h	4 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Palestra "Família: base do saber"	Marcelle Bernardino	A palestra aborda o papel essencial da família no processo de aprendizagem, destacando como vínculos afetivos, apoio cotidiano e parceria com a escola fortalecem o desenvolvimento integral das crianças. O público-alvo são os pais e os responsáveis das crianças.	26 de março (quinta-feira)	9h	2 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Oficina "Expressividade Musical"	Amanda Martins	Com criatividade e espontaneidade, a oficina trabalha a expressividade das crianças de forma lúdica, através de brincadeiras com sons e palavras, colocando a turminha pra mexer o corpo, estimulando a criatividade e os sentidos musicais.	26 de março (quinta-feira)	14h	1 hora
Apresentação Coral Sesc Viver +	Nirlene Faria	O Coral Sesc Viver + é formado por participantes do Sesc +60 de Juiz de Fora, que apresenta um espetáculo vibrante e cheio de significado.	26 de março (quinta-feira)	15h	40 min
Bingo Dançante	Emilene Silva	Atividade para o público-geral, com teor recreativo trazendo muita música, dança e premiações.	26 de março (quinta-feira)	15h40	1 hora
"Aulão de Dança Solta"	Dayana Cruzeiro	Ser livre e não ficar preso às regras e às técnicas da dança, de forma lúdica e alegre; as pessoas aprendem a dançar quase sem perceber. Essa é a máxima da Dança Solta! Venha se divertir conosco nessa experiência única.	27 de março (sexta-feira)	8h30	30 min
Aulão de Ioga	Valéria Lopes	Por meio de técnicas milenares, que vão das posições corporais às práticas meditativas e de controle respiratório, o ioga busca o equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito. O resultado é uma sensação de bem-estar, aumento da flexibilidade e diminuição do estresse e da ansiedade.	27 de março (sexta-feira)	9h30	30 min
Oficina "Dois pra Lá, Dois pra Cá"	Professor Maximillian	A oficina tem o objetivo de ensinar adolescentes, jovens e adultos a desenvolver seu corpo e mente através das expressões corporais e manifestações culturais, dentro da modalidade da dança de salão.	27 de março (sexta-feira)	10h30	1 hora e 30 min
Oficina de arteterapia	Isabela Ribeiro (EducaFeltro)	A oficina de arteterapia trabalha as questões emocionais por meio de atividades artísticas como artesanato em feltro. Busca estimular a criatividade, a comunicação e a socialização e tem objetivos como desenvolver habilidades motoras, melhorar a autoestima ou lidar com desafios emocionais.	27 de março (sexta-feira)	14h	2 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Passeio Turístico	Guia de Turismo	Você já reparou nos segredos escondidos nas ruas por onde passa todos os dias? Este passeio é um convite a enxergar a cidade com novos olhos: reviver histórias, descobrir memórias e compartilhar causos que fazem parte da identidade local.	27 de março (sexta-feira)	14h	3 horas
Oficina "Trilha Sonora Criativa"	Nirlene Faria	Esta oficina de música propõe o desenvolvimento de uma trilha sonora, usando conteúdos teóricos e práticos, através de instrumentos, sons corporais, sons com objetos. O objetivo é aguçar a criatividade, compreensão da cena e socialização.	27 de março (sexta-feira)	14h	2 horas
Palestra "Bullying: impacto na educação"	Cristina Toledo	Palestra para educadores, profissionais que atuam na área de educação, pais e responsáveis, sobre o bullying, o que é e como afeta no desenvolvimento, assim como qual impacto tem na educação.	28 de março (sábado)	9h	2 horas
Oficina de Circo	Deborah Lisboa (Grupo Lá na Lona)	A Oficina de Circo propõe a vivência de diferentes linguagens circenses, trabalhando acrobacias de solo e aéreas, técnicas de malabares e práticas de equilíbrio. A atividade estimula a coordenação motora, a criatividade, a confiança e o trabalho corporal de forma lúdica e acessível.	28 de março (sábado)	11h	1 hora
Apresentação Banda Trupicada	Banda Trupicada	Show com repertório divertido, variado, repleto de ludicidade e temas que são coerentes com os interesses, vivências, reflexões, descobertas das crianças, garantindo momentos de puro deleite e de confraria familiar.	28 de março (sábado)	14h	1 hora
Oficina "Percussão: Ritmos do Brasil"	Nirlene Faria	A oficina busca promover a educação musical e cultural por meio da percussão, utilizando o ritmo como ferramenta. Busca ainda aprimorar habilidades como percepção e técnica, resgatar e valorizar a cultura brasileira, desenvolver a coordenação motora e a criatividade.	28 de março (sábado)	15h	1 hora e 30 min

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Oficina cênica	Dudu Melo	Os artistas Dudu Melo, pessoa com deficiência visual, e Júnior Dias convidam o público para uma vivência lúdica e sensível sobre acessibilidade, com brincadeiras, músicas e histórias que despertam empatia, inclusão e novas formas de perceber o mundo.	26 de março (quinta-feira)	9h	2 horas
Oficina de amigurumi	Kiira de Oliveira	Descubra o universo encantador do amigurumi! Em 3 dias de oficina, aprenda os pontos básicos do crochê, conheça os materiais ideais e crie sua própria capivarinha. Uma experiência divertida, terapêutica e cheia de criatividade para iniciantes apaixonados por arte manual!	26, 27 e 28 de março (sexta a domingo)	10h	2 horas
Passeio Turístico	Guia de Turismo	Você já reparou nos segredos escondidos nas ruas por onde passa todos os dias? Este passeio é um convite a enxergar a cidade com novos olhos: reviver histórias, descobrir memórias e compartilhar causos que fazem parte da identidade local.	26 de março (quinta-feira)	14h	3 horas
Oficina de dança - Jazz	Irineia Tanaka de Sena	Se você ama música, movimento e quer explorar uma dança cheia de expressão, ritmo e liberdade, essa é a sua chance! O Jazz Dance mistura técnica, emoção e atitude — e no final, teremos uma apresentação para brilhar nos palcos da vida!	26 de março (quinta-feira)	16h	1 hora
Apresentação "Vozes que Encantam"	Coral Vozes 60+ e convidados	Uma noite para se emocionar! O Coral Vozes 60+, formado por participantes do Sesc +60 de Lavras, é o destaque de um espetáculo vibrante e cheio de significado. Com convidados especiais dos corais do município, a apresentação promete encantar com talento, história e muita emoção!	26 de março (quinta-feira)	19h	2 horas
Oficina de dança de salão	Irineia Tanaka de Sena	Descubra o prazer de dançar, se divertir e cuidar da saúde! A dança de salão melhora corpo, mente e autoestima, além de ser ótima para fazer novas amizades. No final, teremos uma apresentação especial para celebrar essa experiência transformadora — inscreva-se!	27 de março (sexta-feira)	16h	1 hora

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Apresentação "O Mistério do Urro"	Mundo Cênico	Em um mundo revirado, Amora, jovem cientista, parte em busca do mistério de um urro incessante. Encontra seres mágicos, escuta seu coração e a força ancestral das mulheres de sua linhagem. Ela descobre que cuidar da Terra é também lembrar quem somos. Um convite ao encantamento.	27 de março (sexta-feira)	19h	1 hora
Debate sobre saúde	Equipe de saúde e esporte da unidade	O debate sobre saúde tem como propósito sensibilizar os participantes quanto à importância da prática regular de atividades físicas e da adoção de uma alimentação saudável. A iniciativa busca destacar como esses hábitos contribuem significativamente para o bem-estar físico e mental.	28 de março (sábado)	8h	1 hora e 30 min
Aula aberta de Pilates	Instrutores de esporte e lazer da unidade	Venha participar da nossa aula aberta de Mat Pilates, uma experiência gratuita e acessível para quem deseja conhecer os benefícios dessa prática que promove o equilíbrio entre corpo e mente.	28 de março (sábado)	8h	1 hora e 30 min
Merô Sarau Poético e Musical	Dudu Melo	Um andarilho das palavras abre sua mala e espalha poesia. Em versos, canto e música, Dudu Melo, artista com deficiência visual, e o músico Junior Dias homenageiam Maria Olímpia Alves de Melo num sarau sensorial que convida o público a sentir com o corpo, a alma e o coração.	28 de março (sábado)	11h	1 hora

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Passeio "Clube da Esquina"	Nanda Dearo	Prepare-se para um passeio emocionante e imperdível aos amantes da Música Popular Brasileira. O embarque se inicia com Nanda Dearo e Adonias Calebe apresentando o pocket show Flores da Esquina no Sesc Mercado das Flores.	26 de março (quinta-feira)	18h	3 horas
Oficina de bordado floral em ecobag	Míriam Bandeira	A oficina Bordado Floral em Ecobag propõe uma vivência criativa e sustentável, utilizando a técnica do Bordado Livre para a personalização de bolsas reutilizáveis de tecido. Você terá a oportunidade de aprender os pontos básicos do Bordado aplicado na personalização de Ecobags.	27 de março (sexta-feira)	14h	2 hWoras
Passeio "Rolezin Lagoinha"	Filipe Thales	Você é nosso convidado para conhecer a história do bairro considerado o berço da cidade de Belo Horizonte. O Viva Lagoinha apresenta uma iniciativa que conecta pessoas que acreditam na resiliência da Lagoinha, por meio de ações ligadas à economia criativa	28 de março (sábado)	8h	3 horas
Oficina de bordado floral em ecobag	Míriam Bandeira	A oficina Bordado Floral em Ecobag propõe uma vivência criativa e sustentável, utilizando a técnica do Bordado Livre para a personalização de bolsas reutilizáveis de tecido. Você terá a oportunidade de aprender os pontos básicos do Bordado aplicado na personalização de Ecobags.	28 de março (sábado)	10h	2 horas
Oficina de personalização de Copo Lagoinha	Juliana Teodoro	A oficina de personalização do Copo Lagoinha convida a aprimorar habilidades da arte feita à mão, com pintura do copo que é o ícone do design brasileiro e confecção de descansos de copo (porta-copos), além de conhecer um pouco mais sobre a história do bairro mais emblemático da cidade, que dá nome ao copo.	28 de março (sábado)	13h	3 horas
Passeio "Lá da Favelinha"	Kdu dos Anjos	Prepare-se para uma vivência autêntica da potência criativa da favela no Centro Cultural Lá da Favelinha e uma imersão cultural e artística em um momento de mediação conduzido por Kdu dos Anjos, referência em inovação social, arte e arquitetura comunitária.	28 de março (sábado)	14h	3 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Oficina de pintura em aquarela	Poli Durães	Descubra a beleza da aquarela! Participe da nossa oficina e aprenda técnicas para criar composições únicas, explorando cores, transparências e criatividade. Ideal para iniciantes e amantes da arte que desejam se expressar de forma leve e inspiradora.	27 de março (sexta-feira)	9h	1 hora
Oficina de pintura em ecobag	Coletivo UMA	Esta oficina com o "Coletivo Uma", vai transformar sua visão de arte, transformando as ecobag em verdadeiras obras de arte por meio da aplicação manual de pigmento.	27 de março (sexta-feira)	9h	1 hora
Oficina de capoeira	Antonino	A capoeira auxilia no desenvolvimento, no senso coletivo, no respeito e na expressão criativa, em ambiente lúdico com acessibilidade para seus praticantes.	27 de março (sexta-feira)	16h	1 hora
Feira em rede	Feira em Rede	A Feira visa oferecer produtos exclusivos e confeccionados, geralmente de forma manual com o objetivo de uma renda extra para os feirantes locais.	27 de março (sexta-feira)	17h	20 horas
Show de talentos	Equipe Sesc Montes Claros	Este evento é uma oportunidade de os participantes brilharem, ganharem autoconfiança e compartilharem suas paixões com amigos, familiares e público. Junte-se a nós para uma experiência inesquecível, onde cada ato promete inspirar e encantar!	27 de março (sexta-feira)	17h	1 hora e 30 min
Apresentação artística	Dani Rabelo	A cantora Dani Rabelo, apresenta seu repertório variado, ao vivo em um show contagiante. Venha prestigiar e recordar grandes sucessos. Aguardamos vocês!	27 de março (sexta-feira)	18h30	2 horas e 30 min
Oficina de capoeira	Antonino	A capoeira auxilia no desenvolvimento, no senso coletivo, no respeito e na expressão criativa, em ambiente lúdico com acessibilidade para seus praticantes.	28 de março (sábado)	8h	1 hora

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Passeio Turístico	Guia de Turismo	Você já reparou nos segredos escondidos nas ruas por onde passa todos os dias? Este passeio é um convite a enxergar a cidade com novos olhos: reviver histórias, descobrir memórias e compartilhar causos que fazem parte da identidade local.	28 de março (sábado)	8h30	3 horas
Esquenta com Musicalização	Josiane Simões	A instrutora Josiane Simões desenvolve de forma lúdica o gosto e aprendizagem por meio de atividades lúdicas e prazerosas que visam aguçar o interesse musical já nas idades iniciais.	28 de março (sábado)	9h	1 hora
Aulão de defesa pessoal	Lara e Reinaldo	Dentro das atividade propostas pelos instrutores Reinaldo e Lara, o principal não é buscar o confronto, mas capacitar as participantes para identificar, evitar e, se necessário, escapar da situação de risco.	28 de março (sábado)	9h	1 hora
Aulão de defesa pessoal	Lara e Reinaldo	Dentro das atividade propostas pelos instrutores Reinaldo e Lara, o principal não é buscar o confronto, mas capacitar as participantes para identificar, evitar e, se necessário, escapar da situação de risco.	28 de março (sábado)	10h	1 hora

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Espectáculo "Invasão de Palhaços"	Grupo Trampulim	O espetáculo-intervenção é totalmente baseado na improvisação e no jogo cômico. A proposta é simples e potente: um grupo de palhaços desembarca repentinamente em um evento, praça, rua ou qualquer espaço escolhido, transformando o ambiente em um território de pura diversão e surpresa.	26 de março (quinta-feira)	10h	1 hora
Espectáculo "Triopulim"	Grupo Trampulim	"Os palhaços-maestros Benedita Jacarandá e Sabonete tentam conduzir uma excêntrica banda formada por Conselhos, Socorro e Alfinete pelo universo da música clássica – mas as trapalhadas fazem tudo sair do controle. O público torna-se parte da performance, e o espetáculo cria uma jornada de humor, improvisação e energia coletiva, promovendo uma imersão no riso e na música."	27 de março (sexta-feira)	12h30	1 hora

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Oficina "Aquarela em Movimento"	Slam Galeria	Solte sua criatividade com pincel e pigmento! A oficina de pintura em aquarela convida você a explorar cores, transparências e técnicas dessa arte delicada. Uma experiência leve e expressiva para quem quer pintar com emoção e liberdade.	26 de março (quinta-feira)	9h	2 horas
Palestra "Nutrição com Afeto"	Paquiza Senna - Nutricionista Sesc Paracatu	Prepare-se para uma experiência saborosa e consciente! Paquiza Senna apresenta uma palestra prática sobre alimentação saudável, com receitas mão na massa, sucos nutritivos e dicas de reaproveitamento integral de alimentos. Nutrição com afeto e propósito!	26 de março (quinta-feira)	9h	2 horas
Palestra "IA na Educação"	Adrielly Garcia Siebert	A inteligência artificial está revolucionando a educação, trazendo novas ferramentas e desafios para o desenvolvimento cognitivo e emocional. A palestra propõe refletir como usar a IA de forma ética e consciente, garantindo que a tecnologia complemente, e não substitua, o papel humano.	26 de março (quinta-feira)	10h	1 hora
Oficina Teatral - Poética	Cida Correia	Prepare-se para mergulhar na poesia do palco! A Oficina Teatral Poética convida você a criar e apresentar monólogos autorais cheios de emoção e lirismo. Uma vivência artística intensa, onde cada palavra ganha voz e presença. Venha escrever, sentir e encantar!	26 de março (quinta-feira)	14h	2 horas
Stand "Quem Habita em Você?"	Lorrane Susan - Psicóloga Sesc Paracatu	Curioso pra saber quem é você de verdade? Então chega mais! Essa ação interativa convida você a fazer um teste de personalidade, refletir sobre suas emoções e descobrir que cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo. Vem se conhecer melhor – sem pressão, só conexão!	26 de março (quinta-feira)	14h	2 horas
Espectáculo "À Margem"	Grupo Cenikas	Você está convidado a mergulhar nas margens da cena e da alma com o espetáculo "À Margem", do Grupo Cenikas. Uma montagem intensa e poética que dá voz aos invisíveis, revelando histórias de resistência e humanidade. Venha sentir, refletir e se emocionar.	26 de março (quinta-feira)	19h30	1 hora

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Gincana Splash	Instrutor do Sesc em Minas	Prepare-se para mergulhar nessa aventura! A Gincana Splash convida jovens e adolescentes para desafios esportivos cheios de energia, água e trabalho em equipe. Uma experiência vibrante que mistura competição saudável, risadas e muita movimentação. Vem com tudo!	27 de março (sexta-feira)	9h	1 hora e 30 min
Aula "Movimento que Flui-Hidromove"	Daviane Rocha - Instrutora Sesc Paracatu	Vem pra água! Hidromove é uma vivência cheia de ritmo, movimento e bem-estar. Uma aula divertida e acessível que mistura música, exercícios e leveza pra todo mundo se mexer e se sentir bem. Bora mergulhar nessa energia e deixar o corpo fluir!	27 de março (sexta-feira)	10h	1 hora
Oficina "Finanças e Cultura"	Cida Correia	Transforme sua arte em negócio! A oficina Finanças e Cultura é o empurrão que falta para artistas brilharem também fora do palco. Aprenda a precificar, planejar e lucrar com seus projetos. Chega de talento invisível – é hora de viver da sua arte!	27 de março (sexta-feira)	13h	4 horas
Oficina de pintura em ecobags "Minha Bolsa, Minha Arte"	Nathalia Fernandes	Solte a criatividade na oficina de pintura em ecobag! Com um desenho base, você vai explorar cores, aliviar o estresse e se divertir. Em duas horas, crie sua arte, troque ideias com outras pessoas e leve pra casa uma bolsa personalizada feita por você!	27 de março (sexta-feira)	14h	1 hora e 30 min
Gincana Splash	Dayane Duarte - Instrutora Sesc Paracatu	Prepare-se para mergulhar nessa aventura! A Gincana Splash convida jovens e adolescentes para desafios esportivos cheios de energia, água e trabalho em equipe. Uma experiência vibrante que mistura competição saudável, risadas e muita movimentação. Vem com tudo!	27 de março (sexta-feira)	14h	1 hora e 30 min
Espectáculo "Píramo e Tisbe"	Akazu	"Píramo e Tisbe" é um espetáculo poético e emocionante que celebra o amor e seus desafios. Com linguagem acessível e envolvente, convida todas as pessoas a viverem juntas uma experiência teatral sensível, cheia de beleza, reflexão e encantamento.	27 de março (sexta-feira)	19h30	1 hora

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Conversa "Autocuidado em Movimento"	Ana Cecilia	Trabalhadores do comércio vivem na correria e esquecem de cuidar de si. Essa conversa com Ana Cecília Faria convida comerciários, empresários e familiares a refletirem sobre autocuidado, lazer e bem-estar. Um momento leve para se reconectar com o que importa.	28 de março (sábado)	9h	1 hora e 30 min
Aula de zumba	Diego Dancer	Prepare-se para mexer o corpo e se divertir! A aula de Zumba é uma explosão de energia com ritmos latinos e movimentos fáceis de acompanhar. Ideal para todas as idades, promove saúde, bem-estar e alegria. Venha dançar, suar e se sentir vivo em cada batida!	28 de março (sábado)	10h30	1 hora
Sábado Geek	Thiago Dias - Sesc Paracatu	"Campeonato de Futebol Playstation 5, jogos de fliperama e jogos de realidade virtual. Os participantes irão se enfrentar em partidas emocionantes, repletas de gráficos de última geração, jogabilidade fluida e torcidas animadas."	28 de março (sábado)	13h	4 horas
Apresentação Arte Nossa	Grupo Arte Nossa	Encerrando o Sesc Movimenta com muito samba no pé, o grupo Arte Nossa traz seu pagode contagiante e cheio de emoção! Venha cantar, dançar e celebrar a cultura brasileira com um show vibrante que promete deixar todo mundo com o coração em festa!	28 de março (sábado)	19h	3 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Oficina de mosaico	Jeferson Barros	Essa oficina visa introduzir os participantes à arte do mosaico. Ensinar as técnicas básicas de corte e aplicação de azulejos. Estimular a criatividade e a expressão artística. Proporcionar um momento de descontração e relaxamento.	26 de março (quinta-feira)	8h	2 horas
Oficina de mosaico	Jeferson Barros	Essa oficina visa introduzir os participantes à arte do mosaico. . Ensinar as técnicas básicas de corte e aplicação de azulejos. Estimular a criatividade e a expressão artística. . Proporcionar um momento de descontração e relaxamento.	26 de março (quinta-feira)	14h	2 horas
Oficina "Tranças que Contam Histórias"	Marisa Rufino	Tranças que Contam Histórias, a atividade une arte, oralidade e música, criando um ambiente de acolhimento e celebração da ancestralidade, promovendo o fortalecimento da autoestima, o reconhecimento das raízes africanas e o diálogo intergeracional.	26 de março (quinta-feira)	16h	2 horas
Oficina "Letramento digital"	Eliane	O letramento digital vai além de simplesmente saber usar computadores, celulares ou a internet. Ele envolve a capacidade de compreender, avaliar, criar e compartilhar informações por meio das tecnologias digitais de forma crítica, responsável e ética.	26 de março (quinta-feira)	19h	2 horas
Bate-papo "Desafios de um atleta"	Tiago e Kauan	Um bate-papo inspirador com Cauã Lagares e seu treinador Lucas Novaes sobre a vida de atleta, suas conquistas, desafios e alegrias, revelando os bastidores da jornada esportiva.	26 de março (quinta-feira)	19h	1 hora e 30 min
Oficina de Kokedama	Mara Porto	A oficina Botânica em Mãos: Coquedamas e Poéticas da Natureza traz uma abordagem sensorial/afetiva, integrando botânica, cuidado com plantas e artesanato manual, e ensinando a técnica artesanal da kokedama (musgo + substrato + cordoamento).	27 de março (sexta-feira)	9h	3 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Vivencia musical	Vinicius Trindade	Vivência musical com atividades rítmicas, prática coletiva e integração. A ação estimula criatividade, expressão e participação dos alunos, fortalecendo o movimento por meio da música.	27 de março (sexta-feira)	11h	1 hora
Passeio Turístico	Guia de Turismo	Você já reparou nos segredos escondidos nas ruas por onde passa todos os dias? Este passeio é um convite a enxergar a cidade com novos olhos: reviver histórias, descobrir memórias e compartilhar causos que fazem parte da identidade local.	27 de março (sexta-feira)	14h	3 horas
Oficina de TikTok dance	Andreia Gaia	Em uma experiência dinâmica e descontraída, os presentes aprendem passos atuais, experimentam movimentos criativos e desenvolvem sua expressão corporal ao ritmo das tendências digitais. Uma vivência divertida, acessível e cheia de energia, que une dança, interação e criatividade.	27 de março (sexta-feira)	15h	2 horas
Oficina de graffit	Bhertier	A oficina propõe uma introdução prática ao desenho e à pintura, utilizando como ponto de partida a técnica do Grid, método que auxilia na construção de formas e proporções, favorecendo a organização do traço e o desenvolvimento da percepção visual.	28 de março (sábado)	8h	3 horas
Oficina de capoeira	Tiago	A oficina ensina como funciona o ritmos de cada instrumento dentro de uma roda de capoeira, como o atabaque, o berimbau e a função do ritmo das palmas.	28 de março (sábado)	9h	2 horas
Oficina de fotografia	Gabriel CZ	A oficina propõe compreender os conceitos básicos de fotografia e aprender as funções da câmera.	28 de março (sábado)	15h	3 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Oficina Baruiada	Banda Baruiada	"Baruiada é uma banda de música infantil bem pouco convencional! Formada a partir de uma cia de teatro, parte da experiência cênica para apresentar suas composições autorais, e suas leituras e releituras de canções da nossa cultura popular. Oficina de construção de instrumentos musicais a partir de materiais recicláveis! Com muita música, diversão e criatividade, construa seu instrumento e faça parte dessa banda!!!"	26 de março (quinta-feira)	9h30	2 horas
Espectáculo Baruiada	Banda Baruiada	"Baruiada é uma banda de música infantil bem pouco convencional! Formada a partir de uma cia de teatro, parte da experiência cênica para apresentar suas composições autorais, e suas leituras e releituras de canções da nossa cultura popular. Cheio de graça e gracejos, o grupo mescla ritmos populares brasileiros, palhaçaria e brincadeiras cantadas. A Libras é estruturante no projeto; suas músicas trazem o uso dessa linguagem como protagonista e não apenas como instrumento para acessibilidade. Espectáculo imperdível!"	26 de março (quinta-feira)	14h 00	1 hora e 30 min
Debate "Adolescência: emoções e conexões"	Dr. Júlio Santa Rosa (psiquiatra) e Carol Afonso (influencer)	Mesa de debate com um psiquiatra e uma profissional de redes sociais que encontram para uma conversa franca sobre os desafios, os riscos e as possibilidades de um universo em constante conexão. Um convite para pais, educadores, profissionais de saúde e adolescentes.	26 de março (quinta-feira)	19h30	2 horas
Oficina de joias sustentáveis	Jessica Terra Biojoias	A partir de sementes, fibras, folhas e outros elementos naturais, a atividade apresenta técnicas simples e acessíveis para transformar matérias primas orgânicas em acessórios únicos.	27 de março (sexta-feira)	14h	3 horas
Aula de K-Move!	Cleber Candido	Entre no ritmo que conquista o mundo! Venha aprender as coreografias, os passos e toda a energia do K-Pop nesta oficina cheia de movimento, expressão e diversão. Bora dançar como um idol? Faça sua inscrição!	27 de março (sexta-feira)	18h30	1 hora

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Mesa de literatura	Dandara Suburbana	Um debate sobre a potência da escrita e da voz da mulher negra, trazendo a palavra como resistência e narrativas que nascem das margens e transformam o mundo. Dandara conta sua trajetória, pesquisas e nos leva a refletir o lugar no negro no mundo.	27 de março (sexta-feira)	19h	2 horas
Passeio turístico	Projeto Curas	Neste passeio, conheceremos a Associação Afro Ancestral de Poços de Caldas, um espaço de acolhimento, cuidado, afeto, amor, cultura, resistência, ancestralidade e espiritualidade. O local é conhecido pelo Projeto Curas, uma plataforma de registros a partir de vivências compartilhadas e memória.	28 de março (sábado)	9h	3 horas
Oficina de maquiagem K -MakeLab	Wanessa Brazil	Solte a criatividade e transforme seu rosto em pura arte! Cores, traços e muita imaginação te espera nessa oficina de maquiagem artística, Venha brilhar do seu jeito!	28 de março (sábado)	9h	6 horas
Oficina de Mandala e Luminária	Daisy Carrijo	Vivência artística que une cor, expressão e significado. Os participantes aprenderão a montar e decorar sua própria mandala, explorando técnicas acessíveis e resultados esteticamente encantadores e irão produzir uma luminária exclusiva, utilizando materiais diversos e técnicas decorativas.	28 de março (sábado)	9h	3 horas
Palestra sobre natação	Clodoaldo Silva	Na palestra, Clodoaldo Silva compartilha sua inspiradora trajetória no esporte paralímpico, desde os primeiros desafios até as grandes conquistas internacionais. O atleta fala sobre superação, disciplina, resiliência e propósito, mostrando como o esporte transformou sua vida e pode inspirar pessoas a vencer limites dentro e fora das piscinas.	28 de março (sábado)	15h	1 hora
Oficina de joias sustentáveis	Jessica Terra Biojoias	A partir de sementes, fibras, folhas e outros elementos naturais, a atividade apresenta técnicas simples e acessíveis para transformar matérias primas orgânicas em acessórios únicos.	28 de março (sábado)	10h	3 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
K-Party	Mike Fly	Idols e heróis juntos na mesma vibe! Uma noite de K-pop, cosplay e muito som com o DJ Mike Fly no comando. Traga seu personagem, vista sua energia e venha viver essa experiência única nas mãos do melhor DJ de Kpop!	28 de março (sábado)	17h30	2 horas e 30 min
K-Move!	Cleber Candido	Entre no ritmo que conquista o mundo! Venha aprender as coreografias, os passos e toda a energia do K-Pop nesta oficina cheia de movimento, expressão e diversão. Bora dançar como um idol? Faça sua inscrição!	28 de março (sábado)	16h	1 hora

<b>Nome da Realização</b>	<b>Profissional</b>	<b>Sinopse da Realização</b>	<b>Data</b>	<b>Horário</b>	<b>Duração</b>
Desafio da prancha e flexão	Everton Benedito de Andrade	Atividades que estimulam e incentivam a prática de exercícios físicos, desafiando os participantes a competirem na busca de descobrir quem possui maior resistência, ou quem realiza maior número de repetições, ou quem perde mais calorias.	26 de março (quinta-feira)	9h	30 min
Apresentação musical	Crianças do Criar Sesc	As crianças realizarão uma apresentação demonstrando os conhecimentos adquiridos nas oficinas de musicalização.	26 de março (quinta-feira)	11h	30 min
Desafio da prancha e flexão	José João Feliciano	Atividades que estimulam e incentivam a prática de exercícios físicos, desafiando os participantes a competirem na busca de descobrir quem possui maior resistência, ou quem realiza maior número de repetições, ou quem perde mais calorias.	26 de março (quinta-feira)	15h	30 min
Apresentação musical	Crianças do Criar Sesc	As crianças realizarão uma apresentação demonstrando os conhecimentos adquiridos nas oficinas de musicalização.	26 de março (quinta-feira)	16h30	30 min
Palestra "Neurociência, Educação e Funções Executivas"	Professor Fernando Silveira	A partir de uma perspectiva neurocientífica e educacional, abordar como o uso da tecnologia pode tanto potencializar quanto comprometer essas habilidades, e quais práticas favorecem o desenvolvimento saudável das crianças no contexto atual.	26 de março (quinta-feira)	17h	1 hora e 30 min
Desafio da prancha e flexão	Lucas de Abreu Baldoni	Atividades que estimulam e incentivam a prática de exercícios físicos, desafiando os participantes a competirem na busca de descobrir quem possui maior resistência, ou quem realiza maior número de repetições, ou quem perde mais calorias.	26 de março (quinta-feira)	19h	30 min

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Palestra sobre fotografia	Thaty Naila	Nesta palestra, a fotógrafa compartilha sua experiência e trajetória no universo da fotografia, apresentando as principais áreas que compõem essa arte e como elas se conectam à sua prática profissional. Além de abordar conceitos e possibilidades criativas, ela apresentará seus trabalhos e projetos, revelando histórias por trás das imagens e os processos que transformam momentos em registros únicos. Uma oportunidade para conhecer diferentes perspectivas sobre a fotografia e se inspirar na beleza de contar histórias por meio da imagem.	26 de março (quinta-feira)	20h	1 hora e 30 min
Apresentação Noite do Rock	Aline & Raposão e Banda Rocket Horses	Noite do rock com bandas que possuem em sua integração mulheres no front.	27 de março (sexta-feira)	19h30	2 horas
Palestra "Educação Financeira para adultos"	Jozerley Cristina Fortes Brandão	Educação financeira é uma ferramenta essencial para promover autonomia e qualidade de vida. O encontro reunirá pais, responsáveis e educadores em um momento de aprendizado e troca de experiências. A palestra será conduzida pelo assistente de Negócios da agência Sicredi local, que abordará temas como planejamento financeiro familiar, consumo consciente, organização de orçamento doméstico e estratégias para poupar.	28 de março (sábado)	9h	1 hora e 30 min
Vivência "Nariz que descobre o olfato"	Crianças do Criar Sesc	Venha despertar seus sentidos em uma atividade cheia de aromas, cores e memórias! Vamos explorar cheiros de frutas, ervas e especiarias por meio de jogos, pinturas perfumadas e histórias encantadas. Uma experiência sensorial que conecta emoção, criatividade e bem-estar.	27 de março (sexta-feira)	8h30	2 horas
Oficina "Sabores que contam histórias"	Crianças do Criar Sesc	Prepare-se para uma experiência deliciosa e divertida! Nesta oficina, crianças e famílias vão embarcar em uma jornada pelos 5 sabores básicos: doce, salgado, azedo, amargo e umami. Participe de uma degustação guiada e vamos descobrir os sabores escondidos nos alimentos!	27 de março (sexta-feira)	8h30	2 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Vivência "Cores e formas que encantam"	Crianças do Criar Sesc	Uma atividade divertida e sustentável que une arte, cores e criatividade! Com tintas, garrafas mágicas, ilusões ópticas e miçangas, as crianças exploram formas e descobertas. Jogos e histórias digitais estimulam a percepção visual e a consciência ambiental com materiais recicláveis.	27 de março (sexta-feira)	8h30	2 horas
Oficina "Ouidos que Escutam o Mundo"	Crianças do Criar Sesc	Uma atividade sonora e criativa que estimula a escuta consciente e a expressão emocional. As crianças constroem instrumentos simples, exploram sons do corpo e relaxam com sons suaves. Compartilham preferências, valorizam o silêncio e aprendem com cooperação e imaginação.	27 de março (sexta-feira)	8h30	2 horas
Apresentação "A Aventura dos Cinco Sentidos"	Crianças do Criar Sesc	Apresentação literária feita pelas crianças. Com criatividade, expressão oral e recursos visuais, elas darão vida à história, estimulando imaginação, emoção e pensamento crítico em uma experiência rica e significativa para todos.	27 de março (sexta-feira)	8h30	2 horas
Passeio Turístico	Guia de Turismo	Você já reparou nos segredos escondidos nas ruas por onde passa todos os dias? Este passeio é um convite a enxergar a cidade com novos olhos: reviver histórias, descobrir memórias e compartilhar causos que fazem parte da identidade local.	27 de março (sexta-feira)	14h	3 horas
Oficina "Sabores que contam histórias"	Crianças do Criar Sesc	Prepare-se para uma experiência deliciosa e divertida! Nesta oficina, crianças e famílias vão embarcar em uma jornada pelos 5 sabores básicos: doce, salgado, azedo, amargo e umami. Participe de uma degustação guiada e vamos descobrir os sabores escondidos nos alimentos!	27 de março (sexta-feira)	14h	2 horas
Vivência "Nariz que descobre o olfato"	Crianças do Criar Sesc	Venha despertar seus sentidos em uma atividade cheia de aromas, cores e memórias! Vamos explorar cheiros de frutas, ervas e especiarias por meio de jogos, pinturas perfumadas e histórias encantadas. Uma experiência sensorial que conecta emoção, criatividade e bem-estar.	27 de março (sexta-feira)	14h	2 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Vivência "Cores e formas que encantam"	Crianças do Criar Sesc	Uma atividade divertida e sustentável que une arte, cores e criatividade! Com tintas, garrafas mágicas, ilusões ópticas e miçangas, as crianças exploram formas e descobertas. Jogos e histórias digitais estimulam a percepção visual e a consciência ambiental com materiais recicláveis.	27 de março (sexta-feira)	14h	2 horas
Oficina "Ouidos que Escutam o Mundo"	Crianças do Criar Sesc	Uma atividade sonora e criativa que estimula a escuta consciente e a expressão emocional. As crianças constroem instrumentos simples, exploram sons do corpo e relaxam com sons suaves. Compartilham preferências, valorizam o silêncio e aprendem com cooperação e imaginação.	27 de março (sexta-feira)	14h	2 horas
Apresentação "A Aventura dos Cinco Sentidos"	Crianças do Criar Sesc	Apresentação literária feita pelas crianças. Com criatividade, expressão oral e recursos visuais, elas darão vida à história, estimulando imaginação, emoção e pensamento crítico em uma experiência rica e significativa para todos.	27 de março (sexta-feira)	14h	2 horas
Aulão de spinning e pump	Fabio Avelino Moreira	Para quem gosta de uma aula com muita energia e descontração, está no lugar certo! Venham conosco, queimar todas as calorias em uma aula bem diversificada e animada. Não fiquem de fora!	27 de março (sexta-feira)	18h30	1 hora
Oficina "Noite do passinho"	Chokolade, Taylor, Rodolfo e Leandro	Chokolade, Taylor, Rodolfo e Leandro são dançarinos e professores de dança na cidade e se destacam pela diversidade e pela facilidade de colocar todo mundo para dançar.	26 de março (quinta-feira)	20h	1 hora
Caminhada ao ar livre	Bruno Correa de Oliveira Lima	Atividades estimulando e incentivando os exercícios físicos, em uma caminhada de 5 km pela avenida Vicentes Simões, em frente ao Sesc.	28 de março (sábado)	7h	1 hora e 30 min

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Palestra "Educação Financeira para adultos"	Jozerley Cristina Fortes Brandão	Educação financeira é uma ferramenta essencial para promover autonomia e qualidade de vida. O encontro reunirá pais, responsáveis e educadores em um momento de aprendizado e troca de experiências. A palestra será conduzida pelo assistente de Negócios da agência Sicredi local, que abordará temas como planejamento financeiro familiar, consumo consciente, organização de orçamento doméstico e estratégias para poupar.	28 de março (sábado)	9h	1 hora e 30 min
Feira expositiva	Brechó Planetário Brechó Only Fashion e Colab 35	Feira expositiva de produtos de moda para que mais pessoas conheçam as marcas de Pouso Alegre, bem como os brechós que atuam na reutilização e comercialização de peças usadas.	28 de março (sábado)	10h	3 horas
Oficina de bijuterias criativas	Aline Costa	Oficina de confecção de bijuterias	28 de março (sábado)	10h30	1 hora e 30 min
Oficina "Estilo em Movimento"	Thabata Ferraz	Aicineira convida os participantes a explorar o estilo como um processo criativo de construção da própria imagem, incentivando cada um a criar um mapa de estilo que traduza sua identidade e história pessoal.	28 de março (sábado)	14h	3 horas
Roda de conversa "Moda e sustentabilidade"	Gabriela Capone, Mariana Fernandes, Janaína (Brechó Only Fashion), Nathalia Kalil e Sabrina Morais	Venha participar dessa roda de conversa sobre moda, tecnologia e sustentabilidade.	28 de março (sábado)	17h	1 hora e 30 min

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Oficina de nutrição	Leticia Abreu Magalhaes	A oficina convida o público a conhecer a propriedade dos alimentos que consome e a ler os rótulos das embalagens, o que pode ser um grande aliado na hora de se reeducar.	26 de março (quinta-feira)	8h	1 hora
Oficina de percussão	Mestre Lyssinho	Na oficina de percussão com o Mestre Lyssinho, o público é convidado a explorar os ritmos da cultura afro-brasileira por meio do toque, do corpo e da coletividade. Uma vivência sonora que desperta sentidos, fortalece laços e celebra a ancestralidade presente em cada batida.	26 de março (quinta-feira)	9h	2 horas
Oficina de escrita criativa	Helloar Alves	Na oficina, estudantes da rede pública são convidados a descobrir o poder da palavra como forma de expressão e escuta. Entre jogos, memórias e imaginação, a escrita se transforma em ferramenta de liberdade, afeto e construção de novas narrativas.	26 de março (quinta-feira)	9h	2 horas
Oficina de Musicalização	Liliane Silvestre	A Oficina de Musicalização convida crianças a explorarem sons, ritmos e melodias de forma lúdica e divertida. Por meio do canto, do corpo e do movimento, a atividade estimula a escuta, a coordenação, a expressão e a sensibilidade, fortalecendo o aprendizado e a convivência.	26 de março (quinta-feira)	14h	2 horas
Oficina de poesia de SLAM	Jovem Lucas	A oficina propõe explorar a poesia falada como expressão, reflexão e resistência. Entre rimas e ritmo, os participantes desenvolvem criatividade, fortalecem a voz e se conectam com a comunidade, transformando a palavra em um instrumento de impacto e transformação social.	26 de março (quinta-feira)	14h	2 horas
Oficina de teatro	Marcelo do Vale	A oficina de teatro oferece vivências de expressão corporal, improvisação e criação de personagens. Por meio de jogos e exercícios coletivos, os participantes despertam a criatividade, fortalecem a comunicação e constroem histórias de forma lúdica e colaborativa.	26 de março (quinta-feira)	14h	2 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Roda de conversa "Mulheres que Transformam"	Luana Araújo, Luciana Schechettini e Marilene Rodrigues	O Sesc Santa Luzia convida para a roda de conversa "Mulheres que Transformam – Empreender é Fortalecer Comunidades". O evento cria um espaço de diálogo, partilha e reconhecimento, onde as experiências de cada mulher possam servir de inspiração e estímulo à autonomia e à cooperação.	26 de março (quinta-feira)	15h	1 hora e 30 min
Aula aberta de Ritmos	Ronaldo Braz	A aula de ritmos propõe movimentar o corpo ao som de diferentes estilos musicais, combinando técnica, coordenação e diversão. É uma experiência que fortalece o condicionamento físico, a expressividade e a alegria, estimulando a energia, o ritmo e a conexão com a música.	26 de março (quinta-feira)	18h	1 hora
Aula aberta de audiovisual	Lucas Bottas	A aula aberta de audiovisual do LabMais oferece aos participantes a oportunidade de explorar cinema e vídeo de forma prática e criativa. Entre filmagens, edição e narrativa, a atividade incentiva a expressão pessoal, o protagonismo jovem e a construção de histórias em imagens e sons.	26 de março (quinta-feira)	18h30	2 horas
Aula aberta de circuito funcional	Rosilayne Maciel	A aula aberta de circuito funcional oferece exercícios variados que fortalecem força, resistência e mobilidade. Com atividades dinâmicas e acessíveis, os participantes estimulam o corpo de forma segura, melhoram a coordenação e a disposição, enquanto se divertem e cuidam da saúde.	26 de março (quinta-feira)	19h	1 hora
Apresentação "Quinta Pé de Serra"	Trio Lampião	A apresentação "Quinta Pé de Serra" celebra o forró tradicional, reunindo ritmo, dança e alegria. Com canções envolventes e interpretação vibrante, o espetáculo convida o público a se conectar com a cultura nordestina, vivendo a energia contagiante do Pé de Serra.	26 de março (quinta-feira)	20h	3 horas
Passeio Turístico	Guia de Turismo	Você já reparou nos segredos escondidos nas ruas por onde passa todos os dias? Este passeio é um convite a enxergar a cidade com novos olhos: reviver histórias, descobrir memórias e compartilhar causos que fazem parte da identidade local.	27 de março (sexta-feira)	8h	3 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Oficina de musicalização	Liliane Silvestre	A oficina de musicalização convida crianças a explorarem sons, ritmos e melodias de forma lúdica e divertida. Por meio do canto, do corpo e do movimento, a atividade estimula a escuta, a coordenação, a expressão e a sensibilidade, fortalecendo o aprendizado e a convivência.	27 de março (sexta-feira)	9h	2 horas
Oficina de poesia de Slam	Jovem Lucas	A oficina propõe explorar a poesia falada como expressão, reflexão e resistência. Entre rimas e ritmo, os participantes desenvolvem criatividade, fortalecem a voz e se conectam com a comunidade, transformando a palavra em um instrumento de impacto e transformação social.	27 de março (sexta-feira)	9h	2 horas
Oficina de teatro	Marcelo do Vale	A oficina oferece vivências de expressão corporal, improvisação e criação de personagens. Por meio de jogos e exercícios coletivos, os participantes despertam a criatividade, fortalecem a comunicação e constroem histórias de forma lúdica e colaborativa.	27 de março (sexta-feira)	9h	2 horas
Oficina de customização de ecobags	Daniela Carolina	O público é convidado a soltar a criatividade, transformando simples bolsas de tecido em peças únicas e sustentáveis. Um momento de expressão artística e consciência ambiental por meio das cores e das mãos!	27 de março (sexta-feira)	14h	2 horas
Oficina de percussão	Mestre Lyssinho	O público é convidado a explorar os ritmos da cultura afro-brasileira por meio do toque, do corpo e da coletividade. Uma vivência sonora que desperta sentidos, fortalece laços e celebra a ancestralidade presente em cada batida.	27 de março (sexta-feira)	14h	2 horas
Oficina de escrita criativa	Helloar Alves	Na oficina, estudantes da rede pública são convidados a descobrir o poder da palavra como forma de expressão e escuta. Entre jogos, memórias e imaginação, a escrita se transforma em ferramenta de liberdade, afeto e construção de novas narrativas.	27 de março (sexta-feira)	14h	2 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Cine Sesc	O Dia Em Que Te Conheci	"Todos os dias, Zeca tenta levantar cedo para pegar o ônibus e chegar, uma hora e meia depois, à escola da cidade vizinha, onde trabalha como bibliotecário. Acordar cedo anda cada vez mais difícil, mas agora sua rotina está prestes a ser interrompida."	27 de março (sexta-feira)	18h	1 hora e 10 min
Aula aberta de pilates solo	Clara Amélia	A aula trabalha força, equilíbrio, respiração e consciência corporal por meio de exercícios no solo, acessíveis a todos. A prática melhora postura, flexibilidade e bem-estar geral, fortalecendo o corpo de forma segura, concentrada e integrada ao movimento.	27 de março (sexta-feira)	19h	50 min
Aula aberta de spinning	Mateus Murta	A aula de spinning proporciona treino intenso em bicicletas estacionárias, trabalhando resistência, força e condicionamento cardiovascular. Com músicas motivadoras, os participantes enfrentam diferentes ritmos e trajetos, vivendo uma experiência cheia de energia, foco e superação.	27 de março (sexta-feira)	19h	50 min
Palestra "Tech sem touch não conecta"	Tio Flávio	Prepare-se para uma experiência transformadora! Um mergulho no impacto da tecnologia, inteligência artificial e conexões humanas. Descubra como o toque, a empatia e o amor são essenciais para uma vida digital plena.	27 de março (sexta-feira)	19h	50 min
Oficina de fotografia com smartphone	Lini Batista	A oficina apresenta técnicas acessíveis para transformar o celular em ferramenta criativa. Entre enquadramento, luz e edição, os participantes desenvolvem um olhar atento e autoral, registrando histórias e descobrindo novas possibilidades de expressão por meio das imagens.	28 de março (sábado)	9h	2 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Oficina de capoeira	Mestre Lyssinho	A oficina de capoeira apresenta movimentos, ritmos e fundamentos dessa arte afro-brasileira que une corpo, música e história. Em vivência coletiva e lúdica, os participantes desenvolvem coordenação, respeito e identidade cultural, sentindo a energia da roda e do berimbau.	28 de março (sábado)	10h	1 hora
Oficina de dança contemporânea	LK Studio de Dança	A oficina de dança contemporânea propõe explorar movimento, expressão corporal e criatividade. Com exercícios de improvisação e consciência do corpo, os participantes desenvolvem liberdade artística, sensibilidade e conexão com seu próprio movimento, criando experiências únicas.	28 de março (sábado)	17h	1 hora
Apresentação de dança	Alunos dos Cursos de Dança do Sesc Santa Luzia.	A mostra reúne apresentações de balé, danças urbanas e dança contemporânea, revelando a diversidade e a força da dança. Entre técnica, criatividade e emoção, os alunos expressam histórias e sensações em cena, celebrando o aprendizado, o movimento e o protagonismo artístico de cada corpo.	28 de março (sábado)	19h	1 hora

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Aulão de pilates solo	Bruna de Campos - instrutora de Esporte e Lazer do Sesc Santa Quitéria	O aulão de Pilates é uma experiência dinâmica que combina exercícios de fortalecimento, flexibilidade e controle corporal. Realize exercícios no solo ou com equipamentos como faixas elásticas e bolas. Guiados por um fisioterapeuta, os participantes promovem alinhamento postural e consciência corporal.	26 de março (quinta-feira)	11h	1 hora
Aulão de danças populares	Keila de Freitas - instrutora de Assistência no Santa Quitéria	Proposta de incentivar as potências musicais do próprio corpo por meio da musicalidade e dança dos ritmos brasileiros. Serão explorados ritmos de alguma região do país.	26 de março (quinta-feira)	13h30	1 hora e 30 min
Aulão de ioga	Gilka Pacheco - com participação do professor Heitor Corrêa	Uma jornada de autoconhecimento e bem-estar, combinando posturas físicas, técnicas de respiração e meditação. Projetada para todos os níveis, proporciona um espaço acolhedor e inclusivo. Guiados por uma sequência de técnicas de respiração, os participantes promovem fortalecimento muscular, flexibilidade e relaxamento mental. Nesta aula teremos ainda a participação do Professor Heitor trazendo as técnicas de meditação Kundalini e musicoterapia.	26 de março (quinta-feira)	16h	1 hora
Aulão de box funcional	Anderson	Aula coletiva e intensa que combina elementos do boxe tradicional (técnicas de socos, deslocamentos e defesa) com o treinamento funcional (movimentos que trabalham força, resistência, coordenação e agilidade), de forma mais dinâmica, motivacional, ideal para treinar o corpo todo e liberar muita energia.	26 de março (quinta-feira)	18h	1 hora
Oficina de ecobags personalizadas	Daniela Cardoso	Ecobags ecológicas de algodão cru, personalizadas com frases em stencil e customizadas de acordo com a criatividade de cada participante utilizando materiais disponíveis para aflorar o lado artístico e aproveitar para desenvolver uma habilidade terapêutica.	27 de março (sexta-feira)	9h	3 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Aulão de Liang Gong	Renato Ventura - instrutor de Programas Sociais do Sesc Santa Quitéria	Prática corporal chinesa baseada em exercícios que une medicina terapêutica e a cultura física o que, na concepção dos chineses, significa o fortalecimento harmonioso do corpo.	27 de março (sexta-feira)	10h	1 hora
Aulão de Step	Instrutor de Esporte e Lazer do Sesc Santa Quitéria	A aula de Step é uma maneira divertida e dinâmica de melhorar sua saúde com uma aula dinâmica com exercícios aeróbicos, utilizando passos ritmados em uma plataforma para queimar calorias, fortalecer os membros inferiores e melhorar a coordenação motora.	27 de março (sexta-feira)	11h	1 hora
Aulão de hidroginástica recreativa	Jonathan da Silva - instrutor de Esporte e Lazer do Sesc Santa Quitéria	Uma atividade divertida e energizante que combina exercícios aquáticos com música animada, proporcionando um treino eficaz e refrescante. Ideal para todas as idades e níveis de condicionamento físico, essa aula utiliza a resistência da água para tonificar músculos, melhorar a flexibilidade e aumentar a capacidade cardiovascular.	27 de março (sexta-feira)	14h	1 hora
Oficina de tranças	Ingrid Ozólio	As tranças são um símbolo sagrado de ancestralidade e resistência que resgatam e emponderam, beneficiando as pessoas com todo o seu poder de elevação de autoestima.	27 de março (sexta-feira)	14h	3 horas
Aulão de alongamento e mobilidade	Maria Laura Antunes de Lima - fisioterapeuta do Sesc Santa Quitéria	A aula coletiva é relaxante e revitalizante, melhorando flexibilidade, amplitude de movimento e bem-estar. Acessível a todos os níveis de condicionamento, combina alongamento estático e dinâmico com exercícios de mobilidade articular. Sequências suaves ajudam a liberar tensões e aumentar a circulação.	27 de março (sexta-feira)	15h	1 hora
Oficina de forró	Iale Máximo	O objetivo é incentivar o público a aprender os passos básicos do forró, permitindo que todos se divirtam através de um ensino empático da dança, focando o bem-estar dos alunos e proporcionando um aprendizado descontraído, ágil e alegre.	27 de março (sexta-feira)	16h	2 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Palestra esportiva	Filipe Ferraz - técnico de voleibol Sada Cruzeiro	Filipe compartilhará histórias e insights sobre desafios, triunfos, mentalidade vencedora e trabalho em equipe. Os participantes aplicarão conceitos em sessões práticas, recebendo dicas essenciais de execução.	28 de março (sábado)	16h	2 horas
Oficina de Quilling	Marina Chaia	Uma oficina criativa e delicada de Quilling, a arte de transformar tiras de papel em composições detalhadas e encantadoras. Os participantes aprenderão técnicas básicas de enrolamento, modelagem e colagem, criando figuras e padrões únicos.	28 de março (sábado)	9h	2 horas
Palestra "Empreendedorismo digital pelo Instagram"	Rosana Ramos	Uma palestra que ensina todos os participantes a vender por meio do digital, usar o Instagram como ferramenta de vendas e transformar o seu perfil em uma vitrine estratégica.	28 de março (sábado)	11h	2 horas
Oficina de acessórios de cordas em nós	Daniela Cardoso	Colares, brincos e pulseiras feitos com cordas sintéticas e naturais utilizando diversos tipos de nós, desde os simples até os mais elaborados e com a técnica de macramê para um efeito mais arrojado.	28 de março (sábado)	14h	2 horas
Oficina de automaquiagem	Aliny Sandra	Oficina que ensina técnicas de maquiagem para uso pessoal no dia a dia, ajudando as mulheres a se reconhecer e exaltar sua beleza. Ensinamentos de como aplicar base, corretivo, sombra e batom, além de cuidados com a pele, de acordo com o tipo e formato do rosto e a necessidade de cada pessoa.	28 de março (sábado)	15h	2 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Passeio Turístico	Guia de Turismo	Você já reparou nos segredos escondidos nas ruas por onde passa todos os dias? Este passeio é um convite a enxergar a cidade com novos olhos: reviver histórias, descobrir memórias e compartilhar causos que fazem parte da identidade local.	26 de março (quinta-feira)	14h	3 horas
Palestra "Desafios da Educação Especial"	Maritza Lamy Vaz de Mello	Palestra voltada a pais, familiares e educadores sobre inclusão de crianças neurodivergentes. Maritza, pedagoga e pesquisadora em Psicologia da Educação, apresenta orientações práticas e acessíveis para promover ambientes acolhedores, estratégias pedagógicas e relações que valorizam a singularidade de cada criança.	26 de março (quinta-feira)	19h	1 hora e 30 min
Palestra sobre saúde mental	Eduardo Medeiro	A palestra abordará a importância da saúde mental como pilar essencial para o bem-estar em meio aos desafios como estresse, ansiedade e esgotamento. O objetivo central é despertar o senso crítico e oferecer estratégias práticas e acessíveis de autocuidado emocional e resiliência.	26 de março (quinta-feira)	19h	1 hora
Aulão de ginástica	Gotardo Castro	Prepare-se para uma manhã de muito movimento e descontração, por meio de uma atividade física que proporcionará alegria, saúde e bem-estar físico, mental e social.	27 de março (sexta-feira)	8h	1 hora
Aulão de pilates	Kênia Ribeiro e Filipe Mendes	Venha experimentar uma aula leve, dinâmica e acessível para todos os níveis. Programamos uma manhã com a oferta de um aulão especial de Pilates solo, com exercícios que fortalecem, alongam e promovem bem-estar.	28 de março (sábado)	8h	2 horas e 30 min
Oficina " Brinquedos e Brincadeiras"	Cia 14 Risos	Um mergulho no universo lúdico da infância, resgatando o valor do brincar como expressão cultural criativa e afetiva. A oficina celebra a cultura popular e o poder do brincar como ferramenta de educação e convivência.	28 de março (sábado)	10h30	1 hora e 30 min
Oficina de dança sênior	Júlio Cezar Franco	Convidamos o público da melhor idade para vivenciar momentos de alegria, movimento e bem-estar por meio da dança.	28 de março (sábado)	14h30	2 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Aula de dança sênior	Tânia Maria da Silva Pires	Aula de dança sênior, uma atividade que inclui movimentos rítmicos e coreografias simples, que podem ser adaptadas para diferentes níveis de mobilidade, auxiliando na melhoria do equilíbrio, coordenação motora, memória e qualidade de vida.	26 de março (quinta-feira)	8h	1 hora
Oficina de Lambe Lambe	Tatto Paschoal	Tatto Paschoal é artista visual, ilustrador, designer, fotógrafo e filmmaker de Sete Lagoas. Desenvolve trabalho autoral e integra o coletivo Quarteirão Preto, formado por pessoas negras com o objetivo de enaltecer e protagonizar cenários afroculturais.	26, 27 e 28 de março (sexta a domingo)	9h	3 horas (por encontro)
Intervenção Motorrete Circus	Erick França - Pinguim	O palhaço Torrete chega acelerando sua simpática motoneta customizada para transformar qualquer lugar em um verdadeiro picadeiro! O Motorrete Circus Show é um espetáculo circense itinerante que mistura humor, malabarismo, improviso e uma estética colorida que conquista públicos de todas as idades. Com sua parceira inseparável – a Motorrete – Torrete cria cenas divertidas e surpreendentes, onde a moto se transforma em cenário, palco, transporte, casa, e o que mais a imaginação mandar.	27 de março (sexta-feira)	10h	1 hora
Aula-show de forró	Gleisim do Forró e Gabi Assis	Aula-show com a banda Gleisim do Forró e a instrutora Gabi Assis, do Curso de Arte e Cultura da Unidade Sesc Sete Lagoas.	27 de março (sexta-feira)	18h30	1 hora e 30 min
Passeio turístico	Guia de Turismo	Você já reparou nos segredos escondidos nas ruas por onde passa todos os dias? Este passeio é um convite a enxergar a cidade com novos olhos: reviver histórias, descobrir memórias e compartilhar causos que fazem parte da identidade local.	28 de março (sábado)	9h	3 horas
Palestra "Fala e Aprendizagem"	Vanessa Prestes	A palestra destaca a influência da família na formação educacional, reforçando seu papel como base afetiva, motivacional e de suporte no desenvolvimento integral da aprendizagem.	28 de março (sábado)	9h	1 hora

<b>Nome da Realização</b>	<b>Profissional</b>	<b>Sinopse da Realização</b>	<b>Data</b>	<b>Horário</b>	<b>Duração</b>
Aula de alongamento	Ana Carolina e Sabrina Fernandes	Aula de alongamento com o objetivo de estimular o bem-estar físico e mental, proporcionando momentos de cuidado, equilíbrio e qualidade de vida aos participantes.	28 de março (sábado)	9h30	1 hora
Oficina de karaokê	Matheus Pena	A oficina de karaokê é uma atividade cultural e recreativa que promove a expressão artística, a autoestima e o fortalecimento de vínculos entre os participantes. Voltada para públicos diversos, oferece um espaço acolhedor para cantar, compartilhar histórias e vivenciar momentos de convivência por meio da música.	28 de março (sábado)	14h	2 horas
Aula de hidroginástica Hidro Show	Instrutores de Esporte	A aula será conduzida por profissionais especializados e contará com uma programação diferenciada, incluindo coreografias animadas, ambientação temática e muita interação.	28 de março (sábado)	16h10	50 min
Apresentação "Samba Sesc"	Samba Gol	Nesta apresentação, o público é convidado a vivenciar a força do samba em suas diversas vertentes — do samba de roda ao samba-enredo, passando pelo partido alto e o pagode.	28 de março (sábado)	17h	2 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Aulão de jump/step	Instrutores Sesc Tupinambás	Experimente um treinamento sensacional! Um mix dinâmico de exercícios que trabalham força, resistência e agilidade. Sinta a energia, desafie seus limites e conquiste condicionamento físico de forma completa e divertida. Venha fazer parte desse evento especial!	26 de março (quinta-feira)	6h20	50 min
Oficina de Funk	grupo Funk You	Prepare-se para uma aula de dança inesquecível, embalada pelos clássicos do funk! Muita dança, animação contagiante, coreografias envolventes e alegria do começo ao fim. Mexa o corpo, sinta a energia e entre no ritmo dessa experiência divertida e cheia de vibração positiva!	26 de março (quinta-feira)	12h	50 min
Rosa dos Ventos	Casa Do Beco	Construído a partir do resgate das cirandas, cantigas e brincadeiras populares que perpassam as lembranças das integrantes do Grupo Teatro Entre Elas, Rosa dos Ventos convida o público a também brincar e interagir com as atrizes, enquanto os cantos e brincadeiras propostos por elas vão se revelando para a plateia.	26 de março (quinta-feira)	15h	???
Aulão "Ioga ao Luar"	Instrutores de Esporte e Lazer do Sesc Tupinambás	Conecte corpo, mente e espírito em uma prática de ioga especial. Entre em um estado de harmonia com posturas suaves, meditação profunda e respiração consciente. Descubra a tranquilidade, a flexibilidade e o bem-estar que essa experiência única pode trazer para sua vida. Namastê!	26 de março (quinta-feira)	18h	50 min
Aulão gincana	Instrutores de Esporte e Lazer do Sesc Tupinambás	Diversão garantida! A gincana "Volta à Infância" convida adultos a reviverem os melhores momentos da infância com brincadeiras clássicas somado a um gasto de calorias com muita energia e desenvolvimento físico.	27 de março (sexta-feira)	6h15	40 min

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Oficina de sabonetes	Tantinha	A Mestra Tantinha conduz uma vivência sensível e potente sobre Saberes Tradicionais, propondo uma oficina prática de produção de sabonetes com ervas naturais, ensinando o uso consciente das plantas e valorizando o conhecimento popular passado de geração em geração	27 de março (sexta-feira)	10h	3 horas
Baile de Gala	Wilsinho Retrô	Elegância e nostalgia no ar! O Baile de Gala Retrô convida o público +60 para uma noite inesquecível ao som de clássicos que marcaram época. Com trajes de gala, pista animada e clima de romance, é a celebração perfeita para reviver grandes momentos com charme e alegria.	27 de março (sexta-feira)	14h	3 horas
Aula de Mat Pilates	Fisioterapeutas do Sesc Tupinambás	O Mat Pilates, realizado no solo e com o próprio peso corporal, utiliza os princípios de fortalecimento muscular, controle corporal e equilíbrio postural de forma acessível e versátil, integrando saúde e qualidade de vida.	27 de março (sexta-feira)	17h	50 min
Aulão de spinning/ cross	Instrutores de Esporte e Lazer do Sesc Tupinambás	Experimente a combinação perfeita de música vibrante, energia contagiante e animação máxima em uma aula de Spinning e Cross especial! Venha se divertir, se exercitar e viver essa experiência inesquecível!	27 de março (sexta-feira)	18h	50 min
Treino coletivo - assessoria de corrida	Instrutores de Esporte e Lazer do Sesc Tupinambás	Prepare-se para uma experiência única! Um treino coletivo de corrida de rua que combina superação e diversão. Trabalhe sua resistência e fortaleça seu corpo em cada passada.	28 de março (sábado)	7h30	1 hora e 30 min
Feijuca da Fran Junário	Fran Januário	Uma tarde de boa música e sabor! Venha curtir nosso encontro com muito samba, alegria e uma deliciosa feijoada. Um momento para celebrar, dançar e saborear o melhor da nossa cultura.	28 de março (sábado)	12h	3 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Palestra "Identidade e sabedoria"	Michelle Rosa	A palestra reflete sobre como a comunicação revela quem somos. Antes de falar, é preciso se conhecer. Comunicar é ouvir, sentir e acolher. Cuidar das palavras é como semear: com atenção e intenção, fortalecendo vínculos e compartilhando sabedoria.	26 de março (quinta-feira)	9h	1 hora
Feira Negra Afro Cultural	Cassiano Teodoro Neto	O Sesc Uberaba convida para a Feira Negra, espaço vibrante de valorização da cultura afro-brasileira e do empreendedorismo criativo. Arte, moda, gastronomia e música em um ambiente que promove inclusão, identidade, renda e pertencimento. Às 10h30 teremos uma apresentação de congo, representado por grupos que misturam música, dança, fé e ancestralidade; e que celebram a resistência negra, a memória dos antepassados e a espiritualidade das religiões de matriz africana.	26 de março (quinta-feira)	10h às 18h	2 dias
Oficina de costura criativa	Casa do Artesão	Uma atividade voltada para o desenvolvimento de habilidades manuais, expressão artística e geração de renda.	26 de março (quinta-feira)	14h	1 hora e 40 min
Bate-papo e vivência	Thaísa Daher	Bate-papo e vivência esportiva com Thaísa Daher, bicampeã olímpica. Venha se inspirar com sua trajetória de superação e participar de uma experiência única com essa grande atleta.	26 de março (quinta-feira)	18h	3 horas
Roda de conversa "Círculo de Saberes - Valorização da Cultura Afro-Brasileira"	Cassiano Teodoro Neto	Participe da roda de conversa que celebra a ancestralidade, os saberes populares e a resistência negra.	27 de março (sexta-feira)	9h	1 hora e 40 min
Feira Negra Afro Cultural	Cassiano Teodoro Neto	O Sesc Uberaba convida para a Feira Negra, espaço vibrante de valorização da cultura afro-brasileira e do empreendedorismo criativo. Arte, moda, gastronomia e música em um ambiente que promove inclusão, identidade, renda e pertencimento. Às 10h30 teremos uma apresentação de Capoeira, uma demonstração artística e cultural que reúne elementos de luta, dança, música e tradição afro-brasileira.	27 de março (sexta-feira)	10h às 18h	2 dias

<b>Nome da Realização</b>	<b>Profissional</b>	<b>Sinopse da Realização</b>	<b>Data</b>	<b>Horário</b>	<b>Duração</b>
Oficina de velas artesanais	Casa do Artesão	Uma atividade que une criatividade, bem-estar e empreendedorismo.	27 de março (sexta-feira)	14h	1 hora e 40 min
Passeio turístico	Guia de Turismo	Participe da visita aos principais espaços de memória da cidade: Museu de Arte Sacra, Museu de Arte Decorativa e Memorial Chico Xavier.	27 de março (sexta-feira)	14h	3 horas
Apresentação "Desesperados"	Tannure Produções	"Desesperados" é uma comédia que aborda temas como ansiedade, depressão e solidão. A peça acompanha Bia, Marcondes e Ricardo, cujas tragédias pessoais são retratadas com humor, transformando o drama em situações hilárias e divertidas.	27 de março (sexta-feira)	19h	1 hora e 20 min
Geek Ura	Ygg Eventos	Geek Ura é um evento vibrante que celebra a cultura geek em todas as suas formas! Com competições de just dance, painéis sobre filmes e séries, is word play, TCG e uma área dedicada a quadrinhos e colecionáveis, é o destino ideal para geeks de todas as idades.	28 de março (sábado)	14h	5 horas
Palestra sobre tecnologia assistiva	Ura Geek	Será realizada palestra com roda de conversa sobre IA e tecnologia assistiva. Ura Geek trará peças 3D para materializar os conceitos apresentados e explicações técnicas de como produzir e como utilizar esta forma de tecnologia.	28 de março (sábado)	15h	1 hora

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Oficina de Move Flow	Fabiana Barreto	Sinta, respire, movimente! Venha descobrir o poder do corpo em ação com o MOVE FLOW – uma experiência única que mistura música, bolinhas texturizadas e consciência corporal para ativar energia, bem-estar e alegria em cada movimento!	26 de março (quinta-feira)	14h	1 hora
Oficina de passinho	Marilia Nunes	Solte o corpo e a memória! A oficina de Passinho Flashback convida o público +60 a reviver os ritmos que marcaram época, com muita dança, alegria e movimento. Uma viagem musical para celebrar a vida com energia e estilo.	26 de março (quinta-feira)	15h	1 hora
Oficina de caderno para crianças	Carol Rizotto	A oficina de encadernação para crianças ensinará a arte de encadernar livros, abordando materiais, técnicas e práticas de costura e montagem de capas. Os participantes aplicarão as técnicas aprendidas, criando sua própria encadernação artesanal.	26 de março (quinta-feira)	17h	2 horas
Oficina de cerâmica	Taísa Joia	Oficina introdutória à arte da cerâmica, voltada para quem deseja explorar processos manuais e criativos. Um convite ao toque, à forma e à escuta do tempo da matéria, despertando sensibilidade e expressão por meio do barro.	26 de março (quinta-feira)	18h	2 horas
Oficina de cinema	Iara Magalhães e Thaneressa	Oficina convida mulheres a pausarem e compartilharem o que as sustenta. O cinema é prática de cuidado e criação sensível. Cada uma fará minifilmes como gesto artesanal, revelando modos singulares de estar no mundo, afetadas pelo tempo e pelo olhar.	26 de março (quinta-feira)	18h	2 horas
Aulão de vôlei adaptado	Priscila Melo	Vôlei Adaptado 60+. Movimento, Diversão e Amizade! Venha viver a emoção do jogo com regras adaptadas, ritmo leve e muita alegria! Aqui, cada saque é uma celebração da vida e do bem-estar. Junte-se a nós e entre nessa rede de saúde e companheirismo!	27 de março (sexta-feira)	9h	1 hora

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Meditação guiada e relaxamento	Felipe Oliveira	Esse momento convida cada participante a desacelerar, reconectar-se com o presente e cultivar o bem-estar por meio da respiração consciente e da atenção plena. Em um ambiente acolhedor, a prática orienta o corpo e a mente a encontrarem equilíbrio, leveza e serenidade no meio da rotina.	27 de março (sexta-feira)	10h	50 min
Pintura de mural "Mulher congadeira"	Amanda Queen	Pintura de mural ao vivo homenageia a mulher congadeira, figura central do Congado em Uberlândia. A ação valoriza sua força, fé e papel na cultura afro-brasileira, promovendo arte, memória e identidade local.	27 de março (sexta-feira)	10h	6 horas
Oficina de escrita criativa	Nicole Kate	A oficina propõe vivências com a escrita como expressão, escuta e pensamento. A partir de gatilhos criativos, os participantes exploram a escrita como diário, comunicação e repertório, finalizando com leitura performada e práticas corporais.	27 de março (sexta-feira)	15h	2 horas
Oficina de impressão botânica	Lays Costa	Oficina de gel print com plantas do entorno da unidade. Usando placas de gelatina, os participantes criam cartazes com texturas únicas, incorporando folhas, flores e colagens. A atividade convida a olhar com atenção para a natureza urbana e criar coletivamente.	27 de março (sexta-feira)	17h	2 horas
Oficina de Cianotipia	Malu Teodoro	Oficina prática e poética de cianotipia, processo fotográfico histórico. Com negativos digitais e elementos botânicos, os participantes exploram a imagem como gesto artesanal, revelando formas e texturas em azul-da-prússia. Um encontro entre arte, luz e natureza.	27 de março (sexta-feira)	18h	3 horas
Oficina de Defesa Pessoal	Paulo Henrique Batista	A oficina oferece aos participantes noções práticas de autoproteção e segurança em situações cotidianas. Com técnicas simples, a atividade promove autoconfiança, consciência corporal e controle emocional, incentivando o uso da defesa como ferramenta de prevenção e empoderamento.	27 de março (sexta-feira)	18h	1 hora e 30 min

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Palestra "Educação não Violenta"	Tânia Helena Alvares	A palestra propõe convidar famílias e comunidade Criar a refletirem sobre práticas que promovem empatia, diálogo e cultura de paz. Com base em princípios de vínculo, motricidade livre e imaginação, propõe estratégias para relações educativas mais humanas. > outras pessoas podem participar? Avaliar se vale manter aqui como uma atividade aberta ou se é exclusivo para o público do Criar. (Essa ação é aberta mesmo)	28 de março (sábado)	8h	2 horas
Passeio turístico	Guia de Turismo	Você já reparou nos segredos escondidos nas ruas por onde passa todos os dias? Este passeio é um convite a enxergar a cidade com novos olhos: reviver histórias, descobrir memórias e compartilhar causos que fazem parte da identidade local.	28 de março (sábado)	9h	3 horas
Roda de conversa "Corpo e mente em ação"	Bruno Goulart e Mariza Rocha	A roda de conversa propõe um diálogo aberto sobre a importância do equilíbrio entre corpo e mente no desempenho esportivo. O encontro aborda como fatores psicológicos influenciam a motivação, o foco e a disciplina dos atletas, além de discutir o uso consciente da suplementação como aliada na performance e na recuperação.	28 de março (sábado)	9h30	1 hora e 30 min
Oficina "Cidade Quimera"	Mariana Cortês e Tayná Portilho	A oficina propõe uma vivência afetiva com a cidade por meio da leitura e criação de imagens. Inspirada no livro homônimo de Mariana Cortes e Laura Jager, convida o público a imaginar a cidade como espaço de memória, encontro e criação coletiva.	28 de março (sábado)	14h	3 horas
Apresentação musical	Josyara	Josyara apresenta "AVIA", seu novo espetáculo musical. Com voz potente e violão marcante, a artista baiana celebra o feminino, a ancestralidade e a força da criação em um show vibrante e cheio de identidade.	28 de março (sábado)	19h	2 horas

Nome da Realização	Profissional	Sinopse da Realização	Data	Horário	Duração
Aulão Circuito Fit - Adulto	Rafael Eduardo	Na aula de Circuito Funcional, cada estação é uma nova oportunidade de testar seus limites e fortalecer corpo e mente. Exercícios dinâmicos, energia lá em cima e muita motivação — tudo o que você precisa para cuidar de si com prazer e vitalidade!	27 de março (sexta-feira)	8h	50 min
Beach Tennis para crianças	Débora Martins	Na aula de Beach Tennis, crianças e adolescentes aprendem jogando, movimentam o corpo e fazem novos amigos. Uma experiência esportiva que mistura brincadeira, desafio e aprendizado — perfeita para quem quer entrar na vibe das raquetes e se divertir com o pé na areia!	27 de março (sexta-feira)	14h	50 min
Beach Tennis para adolescentes	Débora Martins	Na aula de Beach Tennis, crianças e adolescentes aprendem jogando, movimentam o corpo e fazem novos amigos. Uma experiência esportiva que mistura brincadeira, desafio e aprendizado — perfeita para quem quer entrar na vibe das raquetes e se divertir com o pé na areia!	27 de março (sexta-feira)	15h	50 min
Palestra "Famílias e Aprendizagem"	Liliane Rezende Anastácio	Um encontro leve e inspirador para aproximar famílias e escola. Com linguagem acessível, Liliane apresenta estratégias práticas para apoiar os estudos em casa, aliando rotinas simples e ferramentas digitais. Café, conversa boa e materiais exclusivos para levar pra casa.	27 de março (sexta-feira)	17h	2 horas
Apresentação "Alexa no País das Maravilhas"	Cia. Quase Cômica	Dividida entre o real e as ilusões da internet, Alexa embarcará em uma aventura pelo País das Maravilhas Virtuais e tentará provar sua humanidade em um julgamento cibernético. Pelo caminho ela encontrará um gato que é influencer digital, uma rainha que vive dando pane em seu próprio	27 de março (sexta-feira)	18h	1 hora
Apresentação musical	Banda Trem das 7	" A banda Trem das Sete convida você a uma visita, guiada pela música, à intimidade de um sujeito que viveu como poucos as transformações do século XX. Longa Vida a Raul Seixas! "	28 de março (sábado)	14h	1 hora

<b>Nome da Realização</b>	<b>Profissional</b>	<b>Sinopse da Realização</b>	<b>Data</b>	<b>Horário</b>	<b>Duração</b>
Apresentação musical	Orkestra Percussão Circular	Composta por 20 integrantes, a Orkestra Percussão Circular, traz para o palco a essência do Carnaval de Rua de Belo Horizonte.	28 de março (sábado)	16h	1 hora e 30 min