

PROGRAMAÇÃO DE FÉRIAS ABRATI 2021

	DATA	HORÁRIOS	ATIVIDADES	MINISTRADO	MODALIDADE	INVESTIMENTO
1ª Semana	12/07/2021 (Segunda)	8h30 às 9h30	Workshop "Dança e a festa Julina"	Camila Jorge (Educadora Física)	Gratuito	Gratuito
		14h00 às 15h00	Roda de Conversa "Tamo Junto - não se sinta só" Apresentação do video da Trupe de Teatro ReencontrArte	Viviane Lopes (Psicóloga, Instrutora de Yoga, Artista e Terapeuta Ayurveda em formação)	Gratuito	Gratuito
	13/07/2021 (Terça)	9h00 às 10h00	Palestra "Caminhos da Yoga : História, Mitos e verdades para a prática saudável"	Viviane Lopes (Psicóloga, Instrutora de Yoga, Artista e Terapeuta Ayurveda em formação)	Gratuito	Gratuito
		15h00 às 16h30	Workshop " Como a Astrologia Chinesa pode te ajudar a levar uma vida plena"	Renan Malassise (Terapeuta)	Gratuito	Gratuito
	14/07/2021 (Quarta)	10h00 às 11h00	Workshop " Horta em casa: vasos floreiras e canteiros"	Júlio José Jr (Educador e Agroecologista)	Gratuito	Gratuito
		15h00 às 16H00	Pocket Show "André Maia, Musicalidade & Versatilidade"	André Maia (Músico)	Pago	R\$ 25,00
	15/07/2021 (Quinta)	9h00 às 10h00	Workshop "Prática de auto percussão para o corpo"	Hilda Setsuko Osiro (Prof. de Práticas Chinesas)	Gratuito	Gratuito
		10h10 às 11h10	Workshop "Cuidado com a região pélvica após os 50 anos"	Carla Tuvetto Rosa (Educadora Física)	Gratuito	Gratuito
		17h30 às 18h30	Workshop "Automassagem para relaxamento e alívio das dores"	Renata de Almeida (Fisioterapeuta, Massoterapeuta e Prof. Pilates)	Pago	R\$ 25,00
	16/07/2021 (Sexta)	10h00 às 11h00	Workshop "Os 8 passos do Yoga - Os Yoga Sutras de Patanjali"	Ricardo Teruel (Instrutor de Yoga)	Gratuito	Gratuito
15h às 16h30		Workshop " Memória - Estimulação cognitiva"	Elizabeth Ventura (Psicóloga)	Gratuito	Gratuito	
2ª Semana	19/07/2021 (Segunda)	8h30 às 9h30	Workshop "Atividade física como estimulação cognitiva"	Camila Jorge (Educadora Física)	Gratuito	Gratuito
		13h30 às 15h00	Roda de Conversa com a Trupe ReencontrArte. Grupo de teatro senior que abordará o tema: "Como o teatro transforma vidas"	Viviane Lopes (Psicóloga, Instrutora de Yoga, Artista e Terapeuta Ayurveda em formação)	Gratuito	Gratuito
	20/07/2021 (Terça)	9h00 às 11h00	Workshop "Aprenda como criar uma Mandala"	Viviane Lopes (Psicóloga, Instrutora de Yoga ,Artista e Terapeuta Ayurveda em formação)	Pago	R\$ 25,00
		14h00 às 16h10	Workshop "Como utilizar a nuvem: Aplicativo Google Fotos"	Vanessa Guimarães (Administradora e prof. Smartphone)	Pago	R\$ 25,00
	21/07/2021 (Quarta)	10h00 às 11h30	Roda de conversa "Cozinhando memórias: presente, passado e futuro na panela"	Ana Carolina Fiuzu (Chef de cozinha, psicóloga, mestra em Cultura e Territorialidades (UFF/RJ), estudante de ayurveda)	Gratuito	Gratuito
		15h00 ÀS 16H00	Workshop "Música na veia"	André Maia (Músico)	Gratuito	Gratuito
	22/07/2021 (Quinta)	9h00 às 10h00	Workshop "Lian Gong em 18 terapias"	Hilda Setsuko Osiro (Prof. de Práticas Chinesas)	Gratuito	Gratuito
		17h30 às 18h30	Palestra "Prevenção de quedas em idosos: dicas de como evitar acidentes"	Renata de Almeida (Fisioterapeuta, Massoterapeuta e Prof. Pilates)	Gratuito	Gratuito
	23/07/2021 (Sexta)	10h00 às 11h00	Workshop "Yamas e Nyamas, o que são?"	Ricardo Teruel (Instrutor de Yoga)	Gratuito	Gratuito
	3ª Semana	26/07/2021 (Segunda)	8h30 às 9h30	Workshop "Gratidão"	Camila Jorge (Educadora Física)	Gratuito
14h00 às 15h00			Workshop "Benefícios da Medicina Oriental para a saúde física e mental"	Edison Costa (Terapeuta Holístico e Psicanalista)	Gratuito	Gratuito
27/07/2021 (Terça)		9h00 às 10h00	Palestra " Dinacharya : Rotina Diária da Terapia Ayurveda para manter o equilíbrio"	Viviane Lopes (Psicóloga, Instrutora de Yoga ,Artista e Terapeuta Ayurveda em formação)	Gratuito	Gratuito
		14h00 às 15h00	Workshop " O Karatê como defesa pessoal"	Prof. Alberto Joaquim Nascimento (Faixa preta 3 Dan)	Gratuito	Gratuito
28/07/2021 (Quarta)		15h00 às 16h00	Palestra "A sensibilidade do nosso olhar para objetos descartados no cotidiano"	André Harem (Prof. e Artista Plástico)	Gratuito	Gratuito
		18h00 às 19h30	Workshop "Google Fotos: Editar, Ajustar, Escrever e Publicar usando o Polish"	Antonio Gleidsson (Tecnólogo em Informática e prof. Smartphone)	Pago	R\$ 25,00
29/07/2021 (Quinta)		9h00 às 10h00	Workshop "Princípios das Práticas Chinesas de Qi Gong"	Hilda Setsuko Osiro (Prof. de Práticas Chinesas)	Gratuito	Gratuito
		10h10 às 11h40	Workshop "Exercícios diários para alívio das dores no corpo e melhora na qualidade de vida"	Carla Tuvetto Rosa (Educadora Física)	Pago	R\$ 25,00
30/07/2021 (Sexta)		10h00 às 11h00	Workshop "Kriyas e Pranayamas"	Ricardo Teruel (Instrutor de Yoga)	Gratuito	Gratuito