

# CURSOS E OFICINAS

Setembro 2022

**ATIVIDADES****Aulas abertas**

Aula aberta ao público, com único encontro, sem retirada de ingresso ou inscrição prévia

**Cursos**

Atividades formativas que acontecem em dois ou mais encontros sequenciais, mediante inscrição prévia (online ou presencial)

**Oficinas**

Acontecem em um único encontro. Consulte as condições de participação (inscrição online, presencial ou retirada de ingressos)

**Vivências**

Atividades abertas, com público rotativo, sem a necessidade de retirada de ingresso ou inscrição prévia

**Passeios**

Atividade a pé ou uso de transporte público ou particular que pode durar de duas a seis horas. As inscrições podem ser online ou presenciais, conforme o caso

**PREÇOS****Credencial Plena [cp]**

Pessoas que trabalham em empresas do segmento do comércio de bens, turismo e serviços

**Meia [m]**

Pessoas com deficiência, aposentadas, servidoras de escola pública, maiores de 60 anos e estudantes

**Inteira [i]**

Público em geral

<b>Ações para a Cidadania</b>	<b>2</b>
<b>Esporte e</b>	
<b>Atividade Física</b>	<b>6</b>
<b>Literatura</b>	<b>34</b>
<b>Meio Ambiente</b>	<b>36</b>
<b>Tecnologias e Artes</b>	<b>42</b>
<b>Crianças</b>	<b>50</b>
<b>Jovens</b>	<b>52</b>
<b>Turismo</b>	<b>54</b>

# Ações para a Cidadania

**Abassá de Saberes** com Guerreiros de Senzala,  
Núcleo de Artes Afro-Brasileiras da USP

**AULA ABERTA**

# Da Tradição do Massapê ao Afro Contemporâneo

com Mestre Pinguim



Divulgação

Aulas abertas acompanhadas de música ao vivo. As movimentações vivenciadas carregam elementos da dança dos orixás e a corporeidade da capoeira angola. O samba de roda e o maculelê também serão praticados.

**Mestre Pinguim** tem mais de 30 anos de pesquisa e prática em manifestações afro-diaspóricas, sobretudo as do recôncavo baiano.

**QUANDO**

**1 e 2/9**

quinta e sexta,  
18h30 às 21h30

**ONDE**

Praça (térreo)

**PÚBLICO**

Todas as idades

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos



## Abassá de Saberes

---

### AULA ABERTA

# Abassá de Saberes

com Mestre Pinguim, Mestre Zeca, Mestre Góes,  
Mãe Edinha de Oxum, Léo Dofono de Xangô,  
Ninha de Euá e convidados(as)

---

Aulas abertas de manifestações da cultura afro-brasileira, tendo como fio condutor a história do Grupo de Capoeira Angola Guerreiros de Senzala e de seu fundador, Mestre Pinguim, responsáveis pela criação do Núcleo de Artes Afro-Brasileiras da USP.

---

**6/9** História e Resistência: O Recôncavo como fonte do Abassá

**7/9** Danças afro-brasileiras:  
A cópia original

**8/9** Capoeira Angola é uma  
geometria poética

**9/9** O berimbau é o maestro do jogo

**10/9** Samba de roda

**11/9** As Festividades afro-brasileiras são para se divertir

### QUANDO

**6 a  
11/9**

terça, quinta  
e sexta, 18h30  
às 21h30  
quarta, sábado  
e domingo,  
15h às 18h

### ONDE

Praça (térreo)

### PÚBLICO

Todas as idades

### INSCRIÇÕES

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

# Esporte e Atividade Física

## Semana Move

Campanha coordenada mundialmente pela ISCA (*International Sport and Culture Association*) que tem por objetivo promover e estimular a prática de esportes e atividades físicas visando um estilo de vida mais ativo e saudável

---

### CURSO

# Gumboot Dance

com Gumboot Dance Brasil  
e Michele Bonifácio

---

O Gumboot Dance (dança de botas de borracha) é uma forma de dança popular que foi criada pelos trabalhadores no século 19 nas minas da África do Sul. Ela trabalha a psicomotricidade, melhora a concentração, respiração e frequência cardíaca.

---

**Michele Bonifácio** é educadora de atividades físicas do Sesc Avenida Paulista

### QUANDO

**1 a  
29/9**

terças e quintas,  
12h às 12h50

### ONDE

Corpo I  
(10º andar)

### PÚBLICO

A partir de  
12 anos

### INSCRIÇÕES

Grátis, online  
em [inscricoes.  
sescsp.org.br](http://inscricoes.sescsp.org.br)  
a partir de  
18/8 (Creden-  
cial Plena) e  
24/8 (público  
em geral), às 14h

**AULA ABERTA**

# **Gumboot Dance**

com Rubens Oliveira

Sergio Fernandes



---

Experiência dançante que propõe a construção de diálogos com as diversas sonoridades dos nossos corpos, desenvolvendo a coordenação motora e a psicomotricidade.

---

**Rubens Oliveira** é bailarino, professor e coreógrafo, diretor da Gumboot Dance Brasil.

**QUANDO**

**3 a  
24/9**

sábados,  
14h às 15h.  
Exceto 17/9

**ONDE**

Corpo I  
(10º andar)

**PÚBLICO**

A partir de  
12 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

## Semana Move

### AULA ABERTA

# Treinamento Perfumado

com Alessandra Paz, Karina Piazzentin e Evelyn Stephano



Carol Vidal

Prática milenar budista desenvolvida pelo monge Bu Ju com base nas tradições zen. Trazida ao Brasil por Maria Lúcia Lee, é composta por dois níveis de 15 movimentos cada.

**Alessandra Paz, Karina Piazzentin e Evelyn Stephano** são educadoras de atividades físicas do Sesc Avenida Paulista.

#### QUANDO

**4 a  
25/9**

domingos,  
10h10 às 11h

**9 a  
30/9**

quartas e sextas,  
20h às 20h50

#### ONDE

Crianças  
(3º andar) e  
Praça (térreo)

#### PÚBLICO

A partir de  
12 anos

#### INSCRIÇÕES

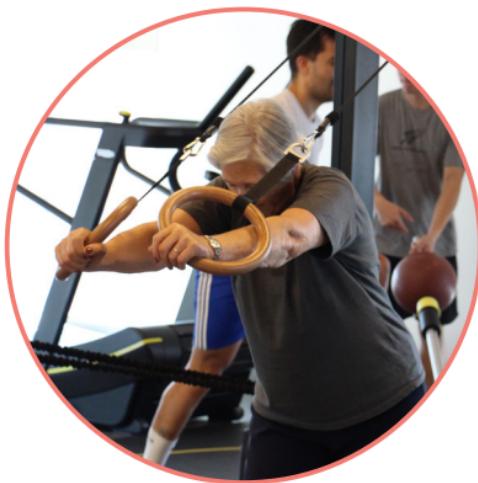
Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

**AULA ABERTA**

# **Círculo GMF Cardio**

com as empresas Newworkout e Zaxtools

Círculo com atividades para fortalecimento do sistema cardiovascular em que o público participa de vivências em bicicletas ergométricas, simuladores de escada e elípticos que auxiliam o desenvolvimento do sistema cardiorrespiratório.



**QUANDO**

**17 e  
18/9**

sábado e domingo,  
10h às 18h

**20 a  
23/9**

terça a sexta,  
10h às 21h

**ONDE**

Praça (térreo)

**PÚBLICO**

A partir de  
12 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

**AULA ABERTA**

# Treino Multifuncional: Corrida

com Terezinha Guilhermina

Tomaz Silva / Agência Brasil



---

Treino de ginástica multifuncional com a paratleta de corrida Terezinha Guilhermina, reconhecida como uma das maiores atletas da história do paralimpismo mundial.

---

**Terezinha Guilhermina** é atleta paralímpica especialista em corridas 100m, 200m e 400m rasos.

**QUANDO**

**17/9**

sábado,  
11h às 13h

**ONDE**

Praça (térreo)

**PÚBLICO**

A partir de  
12 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

AULA ABERTA

# Treino Multifuncional

com Marcelo Negrão



Divulgação

Treino de multifuncional com o ex-jogador de voleibol Marcelo Negrão, multicampeão com a seleção brasileira de voleibol na década de 90. Ele é um dos expoentes da geração de ouro do voleibol, que teve como ápice o ouro olímpico nos jogos de Barcelona em 1992.

**Marcelo Negrão** é ex-atleta de voleibol, campeão olímpico em 1992.

QUANDO

**18/9**

domingo,  
11h às 13h

ONDE

Praça (térreo)

PÚBLICO

A partir de  
12 anos

INSCRIÇÕES

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

**AULA ABERTA**

# Taiko

com Wadan Taiko Ensemble

---

Apresentação e vivência de taiko com biobil, para abertura do Encontro de Artes Marciais do Sesc Avenida Paulista. Taiko engloba uma variedade de instrumentos japoneses de percussão.

---

**Wadan Taiko Ensemble** é um grupo de taiko nascido do empenho e dedicação dos mestres do Kawasiji Seiryu Daiko de Atibaia.



**QUANDO**

# 24/9

sábado

10h30 às 11h30

**ONDE**

Arte II

(13º andar)

**PÚBLICO**

Todas as idades

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

**AULA ABERTA**

# **Ninjutsu**

com Bujinkan Hattori Hanzo Dojo

---

O ninjutsu consiste num conjunto de técnicas que capacitavam os agentes a agir em todas as situações num campo de batalha.



**QUANDO**

**24/9**

sábado,  
11h30 às 12h30

**ONDE**

Arte II  
(13º andar)

**PÚBLICO**

A partir de  
16 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

**AULA ABERTA**

# Taekwondo

com Diogo Silva

Divulgação



Em sentido global, taekwondo indica a técnica de combate sem armas para defesa pessoal, envolvendo destreza das mãos e punhos, de chutes voadores, de esquivas e interseções de golpes com as mãos, braços ou pés para vencer o oponente.

---

**Diogo Silva** é lutador de taekwondo brasileiro, campeão panamericano em 2007 e mundial universitário em 2009.

**QUANDO**

**24/9**

sábado,  
13h30 às 15h

**ONDE**

Arte II  
(13º andar)

**PÚBLICO**

A partir de  
16 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

AULA ABERTA

# Tai Chi Chuan com Leque

com Gil Rodrigues



Julia Parpulov

Prática da modalidade do tai chi chuan utilizando o acessório leque com objetivo de trabalhar o refinamento do foco, do equilíbrio e da meditação.

**Gil Rodrigues** é educador, professor de taijiquan e estudioso de cultura e artes marciais chinesas há mais de 25 anos.

QUANDO

**24/9**

sábado,  
15h30 às 16h30

ONDE

Arte II  
(13º andar)

PÚBLICO

A partir de  
16 anos

INSCRIÇÕES

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

**AULA ABERTA**

# **Karatê**

com Tiago Bezerra

---

Vivência coletiva de karatê por meio de brincadeiras e jogos para todos os públicos.

---

**Tiago Bezerra** é professor e faixa preta de karatê.



**QUANDO**

**24/9**

sábado,  
17h às 18h

**ONDE**

Arte II  
(13º andar)

**PÚBLICO**

A partir de  
16 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

**AULA ABERTA**

# **Kung Fu x Tai Chi Chuan**

com José Maurício Bittencourt

---

Aula aberta de kung fu e tai chi chuan que apresenta semelhanças e diferenças entre essas duas artes marciais.

---

**José Maurício Bittencourt** é educador de atividades físicas do Sesc Ipiranga.



**QUANDO**

**25/9**

domingo,  
10h30 às 11h30

**ONDE**

Arte II  
(13º andar)

**PÚBLICO**

A partir de  
16 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

**AULA ABERTA**

# **Aikido**

com Ativiva



Divulgação

Aula aberta de aikido, arte marcial conhecida como “o caminho do espírito harmonioso”. O objetivo do aikido é criar uma arte em que os seus praticantes possam defender-se a si próprios a partir do ataque adversário.

**QUANDO**

**25/9**

domingo,  
12h às 13h

**ONDE**

Arte II  
(13º andar)

**PÚBLICO**

A partir de  
16 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

**AULA ABERTA**

# **Judô**

com Edinanci Fernandes da Silva



Divulgação

---

Aula de judô com a atleta Edinanci Fernandes da Silva. Praticante da modalidade desde seus 15 anos, iniciou por orientações médicas e depois de muita dedicação, alcançou seus melhores resultados entre 1997 a 2008.

---

**Edinanci Fernandes da Silva** é uma judoca brasileira, medalhista de ouro no Jogos Panamericanos de 2003 e 2007.

---

**QUANDO**

**25/9**

domingo,  
13h30 às 15h

**ONDE**

Arte II  
(13º andar)

**PÚBLICO**

A partir de  
16 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

**AULA ABERTA**

# **Bate-papo: O coração das Artes Marciais**

com Renato Ribeiro

---

O bate-papo aborda a relação entre o coração e as artes marciais japonesas, não somente nos aspectos fisiológicos, mas também no diálogo entre razão e emoção.

---

**Sensei Renato Ribeiro** é formado em educação física, é 5º dan no judô (5º grau de maestria após faixa preta), presidente e professor na associação Bushikan.

**QUANDO**

## **25/9**

domingo,  
15h30 às 16h30

**ONDE**

Arte II  
(13º andar)

**PÚBLICO**

A partir de  
16 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

AULA ABERTA

# Tai Chi Chuan com Espadas

com Paula Faro

Fernanda Francoh



A prática é uma etapa mais avançada do aprendizado dessa arte marcial, que mantém objetivos terapêuticos. Composta por 67 movimentos, a sequência é realizada de forma contínua, equilibrada, leve, ágil e precisa.

**Paula Faro** é formada em Medicina Chinesa (Cemetrac) e doutoranda em Comunicação e Semiótica (PUC-SP).

QUANDO

**25/9**

domingo,  
17h às 18h

ONDE

Corpo I  
(10º andar)

PÚBLICO

A partir de  
12 anos

INSCRIÇÕES

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

**AULA ABERTA**

# Caminhada

com educadores(as) de atividades físicas  
do Sesc Avenida Paulista



Carol Balza

Orientação prática da modalidade tendo como ponto de partida o Sesc Avenida Paulista. Cada domingo, um percurso diferente, contempla a cidade sob um novo olhar aliado à prática de uma atividade física.

**QUANDO**

**4 a  
25/9**

domingos,  
8h às 10h

**ONDE**

Ponto de  
encontro na  
frente do Sesc  
Avenida Paulista

**PÚBLICO**

A partir de  
16 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

---

**AULA ABERTA**

# **Percussões Corporais para Saúde**

com Evelyn Stephano e Karina Piazzentin

---

Prática corporal de percutir o corpo com técnicas que têm se mostrado bastante eficazes no tratamento de dores e desequilíbrios. Favorecem a consciência corporal melhorando a vitalidade, acordando o corpo e ativando a circulação.

---

**Evelyn Stephano e Karina Piazzentin**  
são educadoras de atividades físicas  
do Sesc Avenida Paulista.

---

**QUANDO**

**3 a  
24/9**

sábados,  
10h10 às 11h

**ONDE**  
Praça (térreo)

**PÚBLICO**  
A partir de  
12 anos

**INSCRIÇÕES**  
Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

**AULA ABERTA**

# Esgrima

com LifeQuality



Carol Vidal

A atividade possibilita que o público tenha contato com a modalidade pouco conhecida e praticada no Brasil.

**QUANDO**

**3 a  
24/9**

sábados,  
11h às 12h

**ONDE**

Corpo I  
(10º andar)

**PÚBLICO**

Todas as idades

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

**AULA ABERTA**

# Judô

com educadores(as) de atividades físicas  
do Sesc Avenida Paulista



Carol Baliza

A aula apresenta a arte marcial, sua filosofia, regras e gestos esportivos específicos da modalidade.

**QUANDO**

**3 a  
24/9**

sábados,  
12h às 13h

**ONDE**

Corpo I  
(10º andar)

**PÚBLICO**

16 a 59 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

---

**AULA ABERTA**

# Pilates Solo

com educadores(as) de atividades físicas  
do Sesc Avenida Paulista



Rafael Suzushi

---

Prática corporal baseada no trabalho de força, concentração, controle, fluidez de movimento, precisão e respiração, com exercícios realizados no solo e com acessórios. Propicia a consciência, o fortalecimento muscular e a melhoria da flexibilidade.

**QUANDO**

**3 a  
25/9**

sábados e  
domingos,  
14h às 14h50

**ONDE**

Corpo III  
(12º andar)

**PÚBLICO**

A partir de  
12 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis.  
Agendamento  
no dia anterior  
à aula, a partir  
das 14h, pelo  
app Credencial  
Sesc SP

**AULA ABERTA**

# **GMF (Ginástica Multifuncional)**

com educadores(as) de atividades físicas  
do Sesc Avenida Paulista

Aulas de ginástica multifuncional  
que exploram movimentos e  
capacidades de força, equilíbrio,  
coordenação motora e ritmo.



**QUANDO**

**3 a  
25/9**

sábados e  
domingos,  
15h às 16h

**ONDE**

Corpo II  
(11º andar)

**PÚBLICO**

A partir de  
12 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

---

**AULA ABERTA**

# Power Pilates

com Luciana Cazotti e Anderson Paulo

Carol Balza



---

Aula que desafia várias capacidades físicas com os exercícios do repertório do Método Pilates, explorando as diferentes posturas.

---

**Luciana Cazotti** é fundadora e proprietária da Global Pilates e doutora em Ciências da Saúde (Unifesp).

**Anderson Paulo** é coordenador técnico da Global Pilates e profissional de Educação Física (Unip).

---

**QUANDO**

**4 a  
25/9**

domingos,  
10h10 às 11h e  
11h30 às 12h20

**ONDE**

Corpo III  
(12º andar)

**PÚBLICO**

A partir de  
12 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis.  
Agendamento  
no dia anterior  
à aula, a partir  
das 14h, pelo  
app Credencial  
Sesc SP

AULA ABERTA

# Que Jogo É Esse? Bocha e Bocha Paralímpica

com Simon Comunicação e Eventos



Divulgação

A bocha é um esporte jogado entre duas equipes, cada qual tendo direito a seis bochas (bolas) na modalidade trio, quatro bochas na modalidade de duplas – duas para cada atleta –, e quatro também na modalidade individual.

QUANDO

**4 a  
25/9**

domingos, 15h  
às 18h

ONDE

Corpo I  
(10º andar)

PÚBLICO

Todas as idades

INSCRIÇÕES

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

---

**CURSO**

# Danças Circulares

com Karina Piazzentini e Mariana Grifo

---

A dança circular é uma modalidade de dança em grupo que favorece o desenvolvimento da consciência corporal, coordenação motora e sensibilização musical. Tem como propósito a vivência da cooperação, da alegria, da beleza e do amor fraterno.

---

**Karina Piazzentin e Mariana Grifo**  
são educadoras de atividades físicas  
do Sesc Avenida Paulista.



**QUANDO**

**6 a  
29/9**

terças e quintas,  
11h às 11h50

**ONDE**

Corpo I  
(10º andar)

**PÚBLICO**

A partir de  
12 anos

**INSCRIÇÕES**

Pré-inscrições  
online em  
[inscricoes.](#)  
[sescsp.org.br](http://sescsp.org.br),  
a partir de 18/8  
(Credencial  
Plena) e 24/8  
(público em  
geral), às 14h

---

**AULA ABERTA**

# **Garuda Dhara®**

com Ge Gurak e Viviane Vales

---

O Método Garuda combina a força e o foco do pilates, posturas do yoga e a fluidez da dança com a proposta de desenvolver um corpo mais forte, flexível e tonificado.

---

**Ge Gurak e Viviane Vales** são educadoras físicas.



---

**QUANDO**

**6 a  
29/9**

terças e quintas,  
17h às 17h50

**ONDE**

Corpo I  
(10º andar)

**PÚBLICO**

A partir de  
12 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

**CURSO**

# Tai Chi Chuan

com Alessandra Paz

Julia Parpulov



Aulas de tai chi chuan, arte marcial chinesa também conhecida como prática de meditação em movimento, que envolve respiração e concentração, numa série de exercícios coordenados e suaves, colaborando para o equilíbrio corporal.

**Alessandra Paz** é educadora de atividades físicas do Sesc Avenida Paulista

**QUANDO**

**6/9 a  
27/10**

terças e quintas,  
19h às 19h50

**ONDE**

Corpo I  
(10º andar)

**PÚBLICO**

A partir de  
12 anos

**INSCRIÇÕES**

Pré-inscrições online em [inscricoes.sescsp.org.br](http://inscricoes.sescsp.org.br), a partir de 18/8 (Credencial Plena) e 24/8 (público em geral), às 14h

# Literatura

---

OFICINA

# Lit\_Inerante

com Cidinha da Silva



Exuzilhar

---

Oficina literária móvel que explora São Paulo 100 anos após a Semana de Arte Moderna. A escritora Cidinha da Silva conduzirá um itinerário pela Avenida Paulista e arredores com narrativas sonoras inspiradas nos acontecimentos de 1922.

---

**Cidinha da Silva** (MG) é prosadora, autora e editora e publica literatura desde 2006.

---

QUANDO

**17/9**

sábado,  
17h às 19h

ONDE

Biblioteca  
(15º andar)

PÚBLICO

A partir de  
18 anos

INSCRIÇÕES

Grátis, online  
em [sescsp.org.  
br/avpaulista](http://sescsp.org.br/avpaulista)  
a partir de 8/9  
(Credencial  
Plena) e 10/9  
(público em  
geral), às 14h

# Meio Ambiente

## Bordados Alados

Atividades que unem técnicas de bordado e educação ambiental e apresenta ao público iniciativas de artesãos que criam a partir da fauna e da flora de alguns biomas brasileiros, como Mata Atlântica e Cerrado

---

### OFICINA

# Mata Atlântica Bordada

com Atelier Dois Capetelistas

---

Apresentação de aspectos e características da região da Mata Atlântica e de aves do bioma, por meio do trabalho em bordado. Serão apresentadas técnicas básicas para iniciantes.

---

**Atelier Dois Capetelistas** é o ateliê criado pelos paranaenses Aurélio e Leandro, que vivem em Ouro Preto (MG). Realizam trabalhos artesanais com mais de 80 espécies de aves bordadas, em matrizes como quadros, almofadas, guardanapos, máscaras, camisetas e pingentes.

### QUANDO

**10/9**

sábado,  
15h às 18h

**13/9**

terça, 19h às 22h

### ONDE

Lab 2 (4º andar)

### PÚBLICO

A partir de  
16 anos

### INSCRIÇÕES

Grátis.  
Ingressos 1h  
antes, no local

## Bordados Alados

### CURSO

# Bordando Pássaros em Utensílios

com Atelier Dois Capetelistas



Acervo Atelier Dois Capetelistas

Apresentação de aspectos da Mata Atlântica e suas variedades de espécies de aves, a partir do ensino de técnicas de bordados em utensílio. Os participantes devem possuir noções básicas de bordado.

#### QUANDO

**13 a  
17/9**

terça a sábado,  
10h30 às 13h30

#### ONDE

Lab 2  
(4º andar)

#### PÚBLICO

A partir de  
16 anos

#### INSCRIÇÕES

Inscrições online  
em [inscricoes.sescsp.org.br](http://inscricoes.sescsp.org.br)  
a partir de 30/8  
(Credencial  
Plena) e 2/9  
(público  
em geral).  
R\$ 10,00 [i]  
R\$ 5,00 [m]  
R\$ 3,50 [cp]

## Bordados Alados

### CURSO

# Bordado do Cerrado em Folha

com Alan Vilar



Alan Vilar

Atividade voltada a pessoas que já possuem noções básicas e intermediárias de bordado. Será apresentada a técnica de bordado em folha natural, a partir das experiências e pesquisas do artista.

**Alan Vilar** é artista visual e têxtil. Vive em Campo Grande (MS), é responsável pelo perfil no Instagram [@alan.vilar](https://www.instagram.com/@alan.vilar), com trabalhos de bordados em folha em temáticas de fauna e flora brasileiras.

### QUANDO

**24 a 28/9**

sábado, domingo, terça e quarta, 10h30 às 13h30

### ONDE

Lab 2 (4º andar)

### PÚBLICO

A partir de 18 anos

### INSCRIÇÕES

Seleção por carta de interesse (em até 3 parágrafos de 5 linhas cada) enviada para [cursos.avenidapaulista@sescsp.org.br](mailto:cursos.avenidapaulista@sescsp.org.br), de 1/9, às 14h, até 9/9, às 12h, com o assunto “Bordado do Cerrado em Folha”.  
R\$ 15,00 [i]  
R\$ 7,50 [m]  
R\$ 5,00 [cp]

## Florestar: Áreas Verdes Educadoras

O projeto Florestar tem como objetivo ampliar o caráter educativo das áreas verdes do Sesc SP

### VIVÊNCIA

# Minimutirão: Preparar, Plantar e Colher

com Pé de Feijão

A atividade se baseia no manuseio da terra, plantio e colheita de espécies na horta da unidade.

A **Pé de Feijão** tem como foco o trabalho que une educação ambiental e alimentar.



### QUANDO

**20/9**

terça, 14h às 18h

### ONDE

Café/Terraço  
(17º andar)

### PÚBLICO

Todas as idades

### INSCRIÇÕES

Grátis. A partir de 13/9, terça, 14h, online e presencial, no Tecnologias e Artes (4º andar)

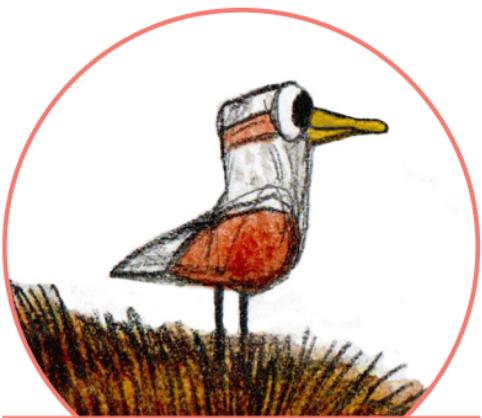
---

## CURSO

# Teoria e Prática: Quadrinhos e Educação Ambiental com “Cerrado em Quadrinhos”

com Evandro Alves

Evandro Alves



A partir da experiência do orientador, o curso trará conceitos e práticas relacionadas à criação de histórias em quadrinhos voltadas à divulgação científica e educação ambiental.

---

**Evandro Alves** é desenhista e geógrafo pela UFMG. Criador do perfil [@cerrado.em.quadrinhos.](https://www.instagram.com/cerrado.em.quadrinhos/) oficial, em que apresenta conteúdos sobre meio ambiente.

---

## QUANDO

**27 a  
30/9**

terça a sexta,  
19h às 22h

## ONDE

Lab 2 (4º andar)

## PÚBLICO

A partir de  
16 anos

## INSCRIÇÕES

Grátis, online  
em [inscricoes.  
sescsp.org.br](http://inscricoes.sescsp.org.br)  
a partir de  
30/8 (Creden-  
cial Plena) e  
2/9 (público  
em geral)

# Tecnologias e Artes

---

**CURSO**

# **Paisagens Urbanas (Pinturas em Acrílico Inspiradas na Cidade de São Paulo)**

com Tarik Klein



Tarik Klein

Curso para aprender técnicas básicas de manuseio da tinta acrílica, envolvendo breve estudo técnico de perspectiva com desenho de observação e aplicação destas técnicas de forma experimental.

---

**Tarik Klein** é artista visual e trabalha profissionalmente com arte desde 2015. É grafiteiro e vende seu trabalho no Beco do Batman.

---

**QUANDO**

**13/9 a  
4/10**

terças,  
19h30 às 21h30

**ONDE**

Estúdio  
(4<sup>a</sup> andar)

**PÚBLICO**

A partir de  
18 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis, online  
em [inscricoes.  
sescsp.org.br](http://inscricoes.sescsp.org.br)

a partir de  
30/8 (Creden-  
cial Plena) e  
2/9 (público  
em geral)

---

**CURSO**

# Experimentações Artísticas com Colagem

com Eliana Campagna e Marili Hirota

---

Experimentação artística por meio da colagem que utiliza materiais como imagens e fotografias, objetos, papéis e suas variadas texturas para que a turma possa desenvolver seus próprios caminhos criativos.

---

**Eliana Campagna e Marili Hirota**  
são arteterapeutas formadas pelo Instituto Freedom/FAVI, de São Paulo.

**QUANDO**

**16/9 a  
7/10**

sextras,  
14h30 às 16h30

**ONDE**

Lab 2 (4º andar)

**PÚBLICO**

A partir de  
18 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis, online  
em [inscricoes.  
sescsp.org.br](http://inscricoes.sescsp.org.br)  
a partir de  
30/8 (Creden-  
cial Plena) e  
2/9 (público  
em geral)

---

**AULA ABERTA**

# Ateliê Aberto: Pintura com Tinta Acrílica

com Juliana Florentino

Juliana Florentino



Através de exercícios teóricos e práticos, o participante poderá ter um primeiro contato com a criação artística, por meio de tinta acrílica e todos os conhecimentos envolvidos neste trabalho.

---

**Juliana Florentino** é artista visual que pesquisa ilustração botânica e processos de criação.

---

**QUANDO**

**3 a  
24/9**

sábados,  
11h às 13h

**ONDE**

Estúdio  
(4º andar)

**PÚBLICO**

A partir de  
10 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis. Ingressos  
30 minutos  
antes, no local

## OFICINA

# Ateliê Aberto: Experimentações com Eletrônica Básica

com Erica e Victor Ide Scopacasa (Bu-Go)

Victor Scopacasa



Nesta atividade, o objetivo principal é desmistificar a eletrônica básica mostrando que todos são capazes de entender os princípios de circuitos simples aplicados em artefatos do cotidiano.

**Erica e Victor** são desenvolvedores independentes de jogos e empreendedores na área de design e educação.

**Bu-Go** é uma empresa de design e educação que desenvolve metodologias de ensino e materiais didáticos com abordagem ativa.

## QUANDO

**3 a  
24/9**

sábados,  
14h30 às 17h30

## ONDE

Lab 2 (4º andar)

## PÚBLICO

Todas as idades

## INSCRIÇÕES

Grátis.  
Acesso livre,  
sujeito à lotação  
do espaço

---

## OFICINA

# Ateliê Aberto – Xilogravura: Talhando em Silêncio

com Eduardo Ver

---

A atividade propõe um processo de construção coletiva de xilogravura, no qual a obra é construída pelo espectador e pelo artista nos processos de entalhamento de matriz, entintamento e impressão.

---

**Eduardo Ver** é xilogravurista e dedica-se à produção xilográfica e ao estudo da Umbanda Sagrada.



### QUANDO

**4 a  
25/9**

domingos,  
10h às 13h

### ONDE

Estúdio  
(4º andar)

### PÚBLICO

A partir de  
10 anos

### INSCRIÇÕES

Grátis.  
Acesso livre,  
sujeito à lotação  
do espaço

---

## OFICINA

# Meu Primeiro Game: Criação de Jogo Eletrônico

com Allan Moreira

---

Os participantes serão apresentados a conceitos fundamentais para a criação e programação de jogos, como sprites, variáveis e coordenadas, e os colocarão em prática para criar e personalizar seus próprios jogos eletrônicos.

---

**Allan Moreira** é professor de eletrônica analógica, eletrônica digital, microcontroladores e programação.



### QUANDO

**4 a  
25/9**

domingos,  
14h30 às 17h30

### ONDE

Lab 2 (4º andar)

### PÚBLICO

A partir de  
10 anos

### INSCRIÇÕES

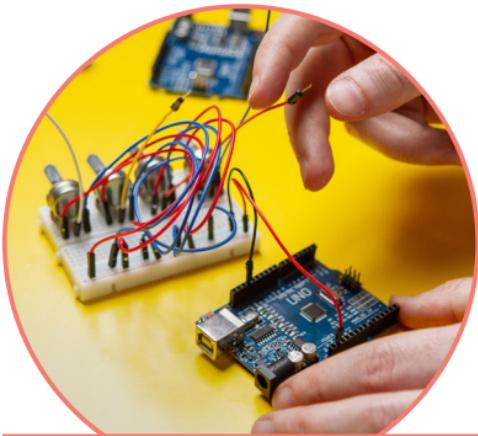
Grátis. Ingressos  
30 minutos  
antes, no local

---

**CURSO**

# Programação em Python para Projetos de Eletrônica

com Alexandre Villares e Maraiza Adami



Michel Rios

Curso de introdução à linguagem Python, focando em seu uso para criar e controlar dispositivos eletrônicos. Serão abordados assuntos como coleta de dados com sensores, acionamento de botões, projetos com Raspberry Pi e outros.

---

**Alexandre Villares e Maraiza Adami**  
são educadores de Tecnologias e Artes do Sesc Avenida Paulista.

---

**QUANDO**

**8 a  
29/9**

quintas,  
14h30 às 16h30

**ONDE**

Lab 1 (4º andar)

**PÚBLICO**

A partir de  
14 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis, online  
em [inscricoes.sescsp.org.br](http://inscricoes.sescsp.org.br)  
a partir de  
30/8 (Credencial Plena) e  
2/9 (público  
em geral)

# Crianças

---

OFICINA • MEIO AMBIENTE

# Folclore Ilustrado

com Daniel Brás e Mariana Araújo



Daniel Brás

---

Lendas como o Boitatá, Mapinguari e Mãe D'água estarão nesta oficina em que os participantes imaginarão os contos a partir do desenho, técnicas manuais e de estamparia de carimbos.

---

**Daniel Brás** é formado em Design Gráfico pela Unesp, além de brincante da cultura popular.

**Mariana Araújo** é artista, ceramista e pesquisadora de cerâmicas artesanais.

**QUANDO**

**3 e 4/9**

sábado e domingo,  
11h às 13h e  
15h às 17h

**ONDE**

Biblioteca  
(15º andar)

**PÚBLICO**

A partir de  
5 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis. Ingressos  
30 minutos  
antes, no local

# Jovens

---

OFICINA • CINEMA E VÍDEO

# Cineclube Juventudes

com Ciça Mogadouro e Nath Triveloni

---

Cineclube Juventudes promove encontros online e mensais para jovens nos quais são debatidos filmes em seus temas e formas que mexem com os espectadores. Os filmes são selecionados na plataforma Sesc Digital, onde estão disponíveis gratuitamente e deverão ser assistidos antes de cada encontro.

---

**Ciça Mogadouro e Nath Triveloni**  
são educadoras de atividades infantojuvenis do Sesc Avenida Paulista.

QUANDO

**28/9**

quarta,  
18h às 20h

ONDE

Ação Online  
(via Zoom)

PÚBLICO

16 a 29 anos

INSCRIÇÕES

Grátis, online  
em [inscricoes.  
sescsp.org.br](http://inscricoes.sescsp.org.br)  
a partir de 14/9

# Turismo

OFICINA

# Bordando Ouro Preto

com Atelier Dois Capetelistas

Atelier Dois Capetelistas



Através de técnicas de bordado, os participantes poderão conhecer melhor pontos históricos de Ouro Preto e região, localizados em Minas Gerais.

**Atelier Dois Capetelistas** é o ateliê criado pelos paranaenses Aurélio e Leandro, que vivem atualmente em Ouro Preto (MG). Realizam trabalhos artesanais com aves brasileiras bordadas.

QUANDO

**14 e  
16/9**

quarta e sexta,  
19h às 22h

ONDE

Lab 2 (4º andar)

PÚBLICO

A partir de  
16 anos

INSCRIÇÕES

Grátis.  
Ingressos 1h  
antes, no local



## **Uma Paulista, Diferentes Vistas**

Passeios com conteúdos relacionados à Avenida Paulista e à cidade de São Paulo. Todos contemplam uma visita ao Mirante da unidade

---

### **PASSEIO**

# **Memórias e Patrimônios da Avenida Paulista**

com Vanessa Lima e Monica Mantovani

---

Histórias e memórias da Avenida Paulista, por meio da arquitetura, fotografias e documentos históricos. Curiosidades e informações de locais como a Casa das Rosas, Mansão Matarazzo, Escola Rodrigues Alves, dentre outros.

---

**Vanessa Lima** é historiadora pela Unifesp e coautora de “Caminhando a Paulista: Pequeno Manual do(a) Historiador(a) da Cidade”.

**Monica Mantovani** é guia de turismo e historiadora pela USP. É coautora de “Territórios de Ururay”, sobre os patrimônios culturais da Zona Leste de São Paulo.

### **QUANDO**

**4/9**

domingo,  
11h às 13h

### **ONDE**

Ponto de encontro: 15 minutos antes, na varanda da Central de Relacionamento (2º andar)

### **PÚBLICO**

Todas as idades

### **INSCRIÇÕES**

Grátis, online  
a partir de 25/8,  
quinta, 14h, em  
[sescsp.org.br/  
avpaulista](http://sescsp.org.br/avpaulista)

PASSEIO

# Conhecendo as Áreas Verdes na Cidade e na Avenida

com Sérgio Sariba e Robson Barboza



Daderot

Aspectos da natureza urbana e das áreas verdes da Avenida Paulista. Curiosidades sobre o jardim do Hospital Santa Catarina e o Parque Trianon, assim como a Mata Atlântica e a Serra da Cantareira.

---

**Sérgio Sariba** é geógrafo pela FFLCH-USP e técnico em Turismo pela Etec-SP.

**Robson Barboza** é técnico em Turismo pelo Senac-SP, atua como guia de turismo nacional e internacional.

---

QUANDO

**11/9**

domingo,  
15h às 17h

ONDE

Ponto de encontro: 15 minutos antes, na varanda da Central de Relacionamento (2º andar)

PÚBLICO

Todas as idades

INSCRIÇÕES

Grátis, online a partir de 25/8, quinta, 14h, em [sescsp.org.br/avpaulista](http://sescsp.org.br/avpaulista)

**PASSEIO**

# Diversidades e a Paulista de Histórias Não Contadas

com Ana Paula Portes e Sylvia Sato

---

Perspectivas de histórias relacionadas à comunidade surda, LGBTQIA+, negra e indígena. O público será convidado a refletir sobre os acontecimentos passados e futuros relacionados a narrativas do presente. A atividade será bilíngue (Português e Libras).

---

**Sylvia Sato** é artista visual, educadora, produtora cultural e intérprete de libras.

**Ana Paula Portes** é pedagoga e pós-graduada em Libras e Educação de Surdos. Guia de turismo credenciada pelo Ministério do Turismo bilíngue Libras.

**QUANDO**

**18/9**

domingo,  
15h às 17h

**ONDE**

Ponto de encontro: 15 minutos antes, na varanda da Central de Relacionamento (2º andar)

**PÚBLICO**

Todas as idades

**INSCRIÇÕES**

Grátis, online  
a partir de 1/9,  
quinta, 14h, em  
[sescsp.org.br/avpaulista](http://sescsp.org.br/avpaulista)

PASSEIO

# Para Conhecer a Arte na Avenida Paulista

com Bruno Makia e David Carolla



Bruno Makia

Apresentação de manifestações nas áreas de artes visuais, cinema, fotografia, poesia e grafite, além de histórias relacionadas às instituições culturais da região.

**Bruno Makia** é artista educador e mestrando pela ECA-USP.

**David Carolla** é docente em Turismo e Hotelaria pelo Senac SP. É guia de turismo, ator, dublador e produtor teatral.

QUANDO

**25/9**

domingo,  
15h às 17h

ONDE

Ponto de encontro: 15 minutos antes, na varanda da Central de Relacionamento (2º andar)

PÚBLICO

A partir de 10 anos

INSCRIÇÕES

Grátis, online a partir de 15/9, quinta, 14h, em [sescsp.org.br/avpaulista](http://sescsp.org.br/avpaulista)

## **Credencial atividades**

Os participantes que não possuem Credencial Plena devem apresentar a Credencial Atividade. Não é possível fazer a inscrição em nome de outras pessoas. Para os cursos pagos, é necessário realizar o pagamento no período informado no ato da inscrição, caso contrário acarretará o cancelamento da vaga.

As Credenciais Plena e Atividade podem ser emitidas em qualquer unidade do Sesc. No Sesc Avenida Paulista, podem ser emitidas no ato da inscrição, no 4º andar. Basta o titular ou dependente maior de 18 anos apresentar os documentos necessários. Para saber mais, acesse [sescsp.org.br/matriculese](http://sescsp.org.br/matriculese)

O credenciamento prévio não garante a inscrição.

## **Balcão de Informações (4º andar)**

Terça a sexta, 10h às 21h30

Sábados, domingos  
e feriados, 10h às 18h  
Tel. (11) 3170 0811

[cursos.avenidapaulista](http://cursos.avenidapaulista)  
[@sescsp.org.br](mailto:@sescsp.org.br)



**sescsp.org.br/  
avenidapaulista**

**Sesc Avenida Paulista**  
Avenida Paulista, 119  
Tel. 11 3170 0800  
   /sescavpaulista