

# CURSOS E OFICINAS

Dezembro 2022

**sesc**

## **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

<b>Artes Visuais</b>	<b>2</b>
<b>Esporte e</b>	
<b>Atividade Física</b>	<b>6</b>
<b>Meio Ambiente</b>	<b>34</b>
<b>Tecnologias e Artes</b>	<b>36</b>
<b>Crianças</b>	<b>48</b>
<b>Turismo</b>	<b>52</b>

# Artes Visuais

## A Magia do Manuscrito

A partir da coleção de Pedro Corrêa do Lago, a exposição apresenta a escrita como registro de nossa existência

### AULA ABERTA

# Ateliê Aberto: "Elogio à escrita"

com educativo da exposição



Alisson Sbrana

Convite para que o público se arrisque na escrita, a partir de diferentes materiais historicamente usados para essa prática, como argila, carimbos, máquina de escrever, canetas tinteiro, lápis, pincel atômico, dentre outros.

#### QUANDO

**1/12  
a 13/1**

terça a sexta,  
11h às 20h

**3 a  
18/12,  
7 a 15/1**

sábados e  
domingos,  
11h às 18h

#### ONDE

Arte I – Galeria  
(6º andar)

#### PÚBLICO

Todas as idades

#### INSCRIÇÕES

Grátis, sem reti-  
rada de ingressos

## A Magia do Manuscrito

### CURSO

# Acessibilidade Cultural na Perspectiva dos Direitos das Pessoas com Deficiência

com Viviane Sarraf

Carol Vidal



Conceitos e reflexões sobre como potencializar a experiência das pessoas com deficiência e neurodiversidades em museus e espaços culturais por meio das adequações de acessibilidade universal e pela mediação com recursos multissensoriais.

**Viviane Sarraf** é fundadora e diretora da empresa social Museus Acessíveis.

### QUANDO

**7 e 8/12**

quarta e quinta,  
19h às 21h30

### ONDE

Estúdio  
(4º andar)

### PÚBLICO

A partir  
de 18 anos

### INSCRIÇÕES

Grátis, online  
em [inscricoes.  
sescsp.org.br](http://inscricoes.sescsp.org.br)  
a partir de  
29/11 (Creden-  
cial Plena) e  
2/12 (público em  
geral), às 14h

## **Imersões em Xilogravura**

Atividades abertas que mostram a diversidade de técnicas, materiais e processos criativos

### **OFICINA**

# **Figura Humana e Elementos Simbólicos**

com Cleiri Cardoso



Cleiri Cardoso

Oficina que tem como temática a figura humana associada a elementos com carga simbólica (objetos, adereços, vestimentas, plantas etc).

**Cleiri Cardoso** vive em São Paulo, onde desenvolve trabalhos relacionados à imagem impressa e aos meios de reprodução de imagens.

#### **QUANDO**

**3 e  
4/12**

sábado e  
domingo,  
11h às 13h30 e  
14h30 às 17h

#### **ONDE**

Lab 2 (4º andar)

#### **PÚBLICO**

A partir  
de 16 anos

#### **INSCRIÇÕES**

Grátis. Ingressos  
30 minutos  
antes, no local

# Esporte e Atividade Física

## **Conecte-se**

O projeto busca abrir espaços para a percepção de si e do outro e a atenção plena por meio das práticas corporais

---

### **AULA ABERTA**

# **Caminhada Zen**

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

---

Caminhada orientada na Trilha das Figueiras, localizada no Parque Estadual da Cantareira, com prática de meditação no local.



#### **QUANDO**

**3/12**

sábado,  
8h às 11h30

#### **ONDE**

Ponto de encontro em frente ao Sesc Avenida Paulista

#### **PÚBLICO**

Todas as idades

#### **INSCRIÇÕES**

Grátis, online em [inscricoes.sescsp.org.br](http://inscricoes.sescsp.org.br), de 17 a 27/11 (público em geral)

**Conecte-se**

---

**AULA ABERTA**

# Surya Namaskara - Saudação ao Sol

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



Alisson Sbrana

---

Sequência de movimentos do Yoga que combina os ásanas (posturas), os pranayamas (respiração) e os mantras em equilíbrio, representando o nascer e o pôr-do-sol por meio de movimentos cílicos.

**QUANDO**

**3/12**

sábado,  
8h30 às 9h30

**ONDE**

Café Terraço  
(17º andar)

**PÚBLICO**

A partir  
de 12 anos

**INSCRIÇÕES**

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

**Conecte-se**

---

**AULA ABERTA**

# **Yogaterapia Hormonal: da TPM à Menopausa**

com Fernanda Perlatti



Divulgação

---

Prática que consiste em uma série de exercícios especiais para reativar a produção de hormônios e, consequentemente, aliviar os sintomas.

---

**Fernanda Perlatti** é terapeuta ayurvédica, professora de yoga e yogaterapeuta hormonal.

**QUANDO**

**3/12**

sábado,  
8h30 às 9h30

**ONDE**

Praça (térreo)

**PÚBLICO**

A partir  
de 12 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

**Conecte-se**

---

**OFICINA**

# Japamala e Meditação

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

---

Cordão formado por 108 contas, usado para ajudar a entrar no estado meditativo. Oficina com proposta de construção do cordão e vivência de técnicas de meditação.



**QUANDO**

**3 e  
4/12**

sábado e domingo,  
12h às 13h30

**ONDE**

Praça (térreo)

**PÚBLICO**

A partir  
de 12 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

**Conecte-se**

---

**AULA ABERTA**

# Dança e Expressão: Ciclo da Vida

com Mariana Grifo



Carol Balza

---

Vamos refletir sobre os ciclos da vida por meio da dança e expressão, das danças circulares e da yoga, ampliando a percepção sobre si mesmo, as relações com tempo, espaço e com o outro.

---

**Mariana Grifo** é educadora de atividades físicas do Sesc Avenida Paulista.

**QUANDO**

**3/12**

sábado,  
14h às 15h30

**ONDE**

Praça (térreo)

**PÚBLICO**

Todas as  
idades

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

**Conecte-se**

---

**AULA ABERTA**

# Pilates e o Ciclo da Vida - Idosos

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

---

Prática baseada no trabalho de força, concentração, controle, fluidez de movimento, precisão e respiração, com foco nas necessidades, cuidados e atenção das pessoas com mais de 60 anos.



Alisson Sbrana

**QUANDO**

## 3 e 4/12

sábado e  
domingo,  
14h às 14h50

**ONDE**

Corpo III  
(12º andar)

**PÚBLICO**

A partir de  
60 anos

**INSCRIÇÕES**

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

## Conecte-se

---

### AULA ABERTA

# Pilates e o Ciclo da Vida - Gestantes

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

---

Prática baseada no trabalho de força, concentração, controle, fluidez de movimento, precisão e respiração, com foco nas necessidades, cuidados e atenção das gestantes.

#### QUANDO

**3 e 4/12**

sábado,  
15h30 às 16h20  
domingo,  
11h30 às 12h20

#### ONDE

Corpo III  
(12º andar)

#### PÚBLICO

Gestantes

#### INSCRIÇÕES

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

**Conec<sup>te</sup>-se**

---

**VIVÊNCIA**

# Óleos Essenciais e Ciclos Vitais

com Carolina Keppler



Divulgação

---

Vivência que propõe perceber a relação da energia vibracional dos óleos essenciais com os ciclos, por meio de meditação guiada, técnicas de visualização e estímulo olfativo e sonoro.

---

**Carolina Keppler** é terapeuta especializada em psicoaromaterapia e criadora do Entidades Vegetais.

**QUANDO**

## 3/12

sábado,  
15h30 às 17h

**ONDE**

Praça (térreo)

**PÚBLICO**

Todas as idades

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

**Conecte-se**

**AULA ABERTA**

# TaKeTiNa

com Gustavo Gitti e Patricia Passoni

Gustavo Gitti



Processo coletivo que busca promover um equilíbrio entre caos e ordem, por meio da voz, mãos, pés e instrumentos, desenvolvendo uma profunda orientação rítmica benéfica para a saúde física e mental.

**Gustavo Gitti**, primeiro e único professor brasileiro de TaKeTiNa e **Patricia Passoni**, arte-educadora e musicista.

**QUANDO**

**3/12**

sábado,  
17h30 às 19h

**ONDE**

Praça (térreo)

**PÚBLICO**

A partir  
de 12 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis, sem reti-  
rada de ingressos

**Conec<sup>te</sup>-se**

**VIVÊNCIA**

# Passeio Ciclístico Zen

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

Saída do Sesc Avenida Paulista,  
utilizando as ciclovias, ciclorrotas  
e ruas da cidade de São Paulo  
até o Parque Buenos Aires com  
prática corporal e de yoga.



**QUANDO**

**4/12**

domingo,  
7h às 11h

**ONDE**

Ponto de  
encontro em  
frente ao Sesc  
Avenida Paulista

**PÚBLICO**

Todas as idades

**INSCRIÇÕES**

Grátis, online  
em [inscricoes.  
sescsp.org.br](http://inscricoes.sescsp.org.br),  
de 17 a 27/11  
(público  
em geral)

**Conecte-se**

---

**AULA ABERTA**

# Dançando Ciclos

com Mônica Goberstein



Divulgação

---

Vivência de danças circulares com a proposta de buscar uma conexão com a ciclicidade dos eventos na vida transitando com fluidez pelos inícios, continuidades e encerramentos dos eventos.

---

**Mônica Goberstein** é facilitadora e coreógrafa das danças circulares. Mentora das Danças da Paz Universal.

**QUANDO**

**4/12**

domingo,  
14h às 15h30

**ONDE**

Praça (térreo)

**PÚBLICO**

Todas as idades

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

**Conecte-se**

**AULA ABERTA**

# Gyrokinesis®

com Tati Malhado

Divulgação



O método trabalha o corpo todo usando movimentos ondulatórios rítmicos que estimulam os órgãos internos e diferentes padrões de respiração, levando o corpo a um equilíbrio de dentro para fora.

**Tati Malhado** é bailarina, atriz, preparadora corporal por meio do Método Gyrokinesis®.

**QUANDO**

**4/12**

domingo,  
15h30 às 16h20

**ONDE**

Praça (térreo)

**PÚBLICO**

A partir  
de 12 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis, sem reti-  
rada de ingressos

**Conecte-se**

---

**AULA ABERTA**

# O Ciclo dos Elementos e das Emoções

com Jaime Kuk

---

Palestra e prática sobre a conexão entre o ciclo dos cinco elementos e o das emoções, por meio de movimentos terapêuticos que buscam a harmonia e o equilíbrio do ser.

---

**Jaime Kuk** é professor de práticas corporais terapêuticas da medicina tradicional chinesa.



**QUANDO**

**4/12**

domingo,  
16h30 às 18h

**ONDE**

Praça (térreo)

**PÚBLICO**

A partir  
de 12 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

**Conecte-se**

---

**AULA ABERTA**

# **Chandra Namaskar - Saudação à Lua**

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

---

Sequência de movimentos do yoga que combina os ásanas (posturas), os pranayamas (respiração) e os mantras em equilíbrio, representando o nascer e o pôr-do-sol por meio de movimentos cílicos.



**QUANDO**

**4/12**

domingo,  
18h30 às 19h20

**ONDE**

Café Terraço  
(17º 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**

# Relaxar e Harmonizar

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



**QUANDO**

**1 a**  
**15/12**

terças e quintas,  
11h às 11h50

**ONDE**

Corpo I  
(10º andar)

**PÚBLICO**

A partir  
de 12 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

Técnicas corporais que induzem  
o relaxamento fisiológico,  
mental e emocional, produzindo  
inúmeros benefícios aos  
seus praticantes.

**AULA ABERTA**

# Baile Nostalgia

com Karina Piazzentin, Mariana Grifo  
e Michele Bonifácio



Alisson Sbrana

A proposta é relembrar os "passinhos" de sucesso nos anos 1970 e 1980, ao som da *black music*, soul, balanços, discoteca e samba rock.

**Karina, Mariana e Michele** são educadoras de atividades físicas do Sesc Avenida Paulista.

#### **QUANDO**

**1 a  
15/12**

terças e quintas,  
12h às 12h50

**10 e  
17/12**

sábados,  
14h às 14h50

#### **ONDE**

Corpo I  
(10º andar)

#### **PÚBLICO**

Todas as idades

#### **INSCRIÇÕES**

Grátis, sem reti-  
rada de ingressos

---

**AULA ABERTA**

# Tênis de Mesa

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

---

Aulas abertas para pessoas que queiram aprender a jogar ou aprimorar a técnica, por meio de jogos e atividades que estimulem e ampliem o repertório da pessoa praticante.



**QUANDO**

**1 a  
29/12**

terças e quintas,  
14h às 15h

**ONDE**

Corpo I  
(10º andar)

**PÚBLICO**

Todas as idades

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos



Fernanda Francoh

---

## WORKSHOP

# Tui Shou (Taiji em duplas)

com Paula Faro

---

O Tui Shou, literalmente, empurrar com as mãos, é o coração do Tai Chi Chuan. É uma prática em duplas que inclui a compreensão das aplicações das técnicas das formas do Tai Chi.

---

**Paula Faro**, pesquisadora e professora do Tai Chi Chuan, é formada em Medicina Chinesa.

---

### QUANDO

# 1 a 15/12

terças e quintas,  
19h às 19h50

### ONDE

Corpo I  
(10º andar)

### PÚBLICO

A partir  
de 12 anos

### INSCRIÇÕES

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

---

**AULA ABERTA**

# **Esgrima**

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

---

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



---

**QUANDO**

**3 a  
17/12**

sábados,  
11h30 às 12h30

**ONDE**

Corpo I  
(10º andar)

**PÚBLICO**

Todas as idades

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

---

## AULA ABERTA

# Que Jogo É Esse? Futebol Caixote

O futebol caixote é jogado em um espaço reduzido, em disputa de um contra um ou dois contra dois.



### QUANDO

**3 a  
18/12**

sábados e  
domingos,  
12h30 às 17h30

### ONDE

Varanda - Praça  
(térreo)

### PÚBLICO

A partir  
de 16 anos

### INSCRIÇÕES

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

**AULA ABERTA**

# 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  
18/12**

sábados e  
domingos,  
15h às 15h50

**ONDE**

Corpo II  
(11º andar)

**PÚBLICO**

A partir  
de 12 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis, sem reti-  
rada de ingressos

---

## AULA ABERTA

# Reorganização pelo Toque, o Universo das Massagens

com Andréia Beltrão, Ellaine Del Boni  
e Evelyn Stephano

---

Práticas diversas de cuidado através do toque, com elementos da MTC, Yoga Thai Massagem, Massagem Biodinâmica, Reeducação do Movimento e Inner Balance para resgatar a integralidade da saúde.

---

**Andréia Beltrão, Ellaine Del Boni e Evelyn Stephano** são educadoras de atividades físicas do Sesc Avenida Paulista.

---

### QUANDO

**6 a  
15/12**

terças e quintas,  
17h às 17h50

### ONDE

Corpo I  
(10º andar)

### PÚBLICO

A partir  
de 12 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**

**10 a  
18/12**

sábados e  
domingos,  
14h às 14h50

**ONDE**

Corpo III  
(12º andar)

**PÚBLICO**

A partir  
de 12 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis. Agenda-  
mento no dia  
anterior à aula,  
a partir das 14h,  
pelo app Creden-  
cial Sesc SP

**AULA ABERTA**

# Alongue-se

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

Prática com a proposta de desenvolver a flexibilidade, promover o relaxamento, fortalecer ligamentos e tendões e de auxiliar no equilíbrio corporal, por meio de exercícios de alongamento e mobilidade.



**QUANDO**

**10 e  
17/12**

sábados,  
10h10 às 11h

**ONDE**

Corpo I  
(10º andar)

**PÚBLICO**

A partir  
de 12 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

---

## AULA ABERTA

# Lian Gong em 18 terapias

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

---

Prática corporal da medicina tradicional chinesa elaborada para tratar e prevenir dores no corpo (musculares e articulares) e atuar nas disfunções dos órgãos internos e problemas respiratórios.



### QUANDO

**11 e  
18/12**

domingos,  
10h10 às 11h

### ONDE

Praça (térreo)

### PÚBLICO

A partir  
de 12 anos

### INSCRIÇÕES

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

---

**VIVÊNCIA**

# Pilates e Flexibilidade

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

---

Aulas abertas baseadas nos princípios do pilates, com exercícios realizados no solo e nos aparelhos com foco em flexibilidade para desenvolver a amplitude dos movimentos e a mobilidade articular.

**QUANDO**

**11 e  
18/12**

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

# Meio Ambiente

## 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

**13/12**

terça,  
14h às 18h

### ONDE

Café Terraço  
(17º andar)

### PÚBLICO

Todas as idades

### INSCRIÇÕES

Grátis. A partir de 6/12, terça, 14h, online em [inscricoes.sescsp.org.br](http://inscricoes.sescsp.org.br) e presencial, no Tecnologias e Artes (4º andar)

# Tecnologias e Artes

---

## DEMONSTRAÇÃO E VIVÊNCIA

# Projetos de Memória e Esquecimento: Reescrevendo a Utopia Brasileira

com Hal Wildson

Hal Wildson



O artista apresentará seus processos de criação artística, focando em duas de suas principais técnicas: colagem digital e uso de máquina de escrever. Participantes também poderão experimentar o processo.

---

**Hal Wildson** é artista multimídia e poeta. Sua pesquisa emerge de sua vivência no sertão do centro-oeste, dialogando com questões sociopolíticas que sustentam esse Brasil profundo.

---

### QUANDO

**7 a  
11/12**

quarta a sexta,  
14h30 às 17h<sup>1</sup>,  
e 18h às 20h30<sup>2</sup>  
sábado e  
domingo,  
11h às 13h30<sup>3</sup>  
e 14h30 às 17h<sup>3</sup>

### ONDE

<sup>1</sup>Lab 2 (4<sup>a</sup> andar),

<sup>2</sup>Biblioteca  
(15<sup>o</sup> andar) e

<sup>3</sup>entrada do Sesc

### PÚBLICO

Todas as idades

### INSCRIÇÕES

Grátis, sem retirada de ingressos

---

## OFICINA

# Ateliê Aberto: Design de Produto com Encaixes

com Camila Calegari Marques e Gabriela Garcia

---

A atividade explora o design de produto com a fabricação digital em CNC, buscando desenvolver um artefato ou objeto de madeira feito com encaixes.

---

**Camila Calegari Marques** é arquiteta e urbanista.

**Gabriela Garcia** é pesquisadora e designer.



Gabriela Garcia

## QUANDO

**4/12**

sábado,  
10h30 às 13h

## ONDE

Lab 1 (4º andar)

## PÚBLICO

A partir  
de 14 anos

## INSCRIÇÕES

Grátis. Ingressos  
30 minutos  
antes, no local

---

**OFICINA**

# Ateliê Aberto: Experimentos Audiovisuais

com Betina de Tella

Michel Rios



A atividade propõe, a cada encontro, um exercício diferente para explorar e colocar a mão na massa dentro do universo de vídeos curtos: stop-motion, time-lapse e outros.

---

**Betina de Tella** integra a equipe de educadores de Tecnologias e Artes do Sesc Avenida Paulista. Cientista social e mestrandona em comunicação, se interessa por fazer pontes entre as tecnologias e as humanidades.

---

**QUANDO**

**6 a  
27/12**

terças,  
19h30 às 21h30

**ONDE**

Lab 1 (4º andar)

**PÚBLICO**

A partir  
de 14 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos



Rodrigo Yudi Honda

---

## OFICINA

# Introdução ao Desenho de Observação Realista

com Rodrigo Yudi Honda

---

A atividade apresenta os fundamentos do desenho de observação realista. A cada encontro, será proposto um exercício diferente de criação para que o participante explore aspectos fundamentais desta técnica.

---

**Rodrigo Yudi Honda** é artista plástico. Trabalha com pintura a óleo desde 2016.

### QUANDO

**4 e  
11/12**

domingos,  
11h às 13h

### ONDE

Estúdio  
(4º andar)

### PÚBLICO

A partir  
de 16 anos

### INSCRIÇÕES

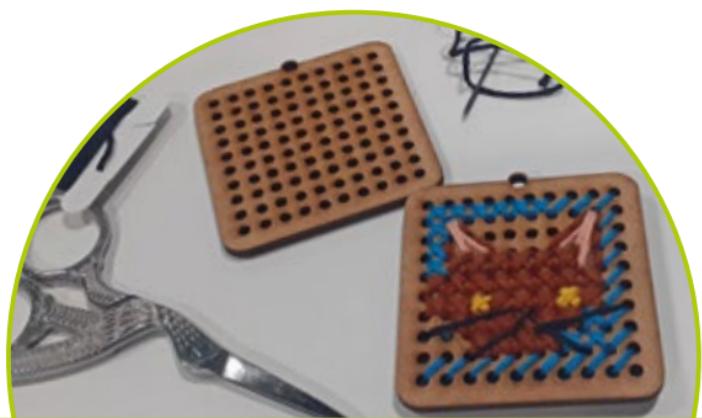
Grátis. Ingressos  
30 minutos  
antes, no local

**OFICINA**

# Brinco Bordado

com Patrícia Campos

Patrícia Campos



Utilizando técnicas de bordado e um pequeno painel perfurado de madeira, crie e customize um pequeno brinco bordado que tem uma estética própria.

**Patrícia Campos** integra a equipe de educadores de Tecnologias e Artes do Sesc Avenida Paulista. Atua nas áreas de vestíveis, costura, fabricação digital e cultura *maker*.

**QUANDO**

**8 a  
29/12**

quintas,  
10h30 às 12h30  
(exceto 22/12)

**ONDE**

Lab 1 (4º andar)

**PÚBLICO**

A partir  
de 14 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis. Ingressos  
30 minutos  
antes, no local

---

## OFICINA

# Laboratório de Desenho com Programação

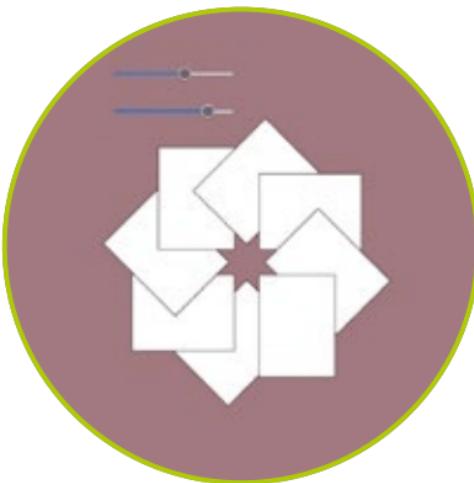
com Maraiza Adami

---

A atividade propõe uma introdução ao desenho no computador, utilizando conceitos básicos de linguagens de programação.

---

**Maraiza Adami** integra a equipe de educadores de Tecnologias e Artes do Sesc Avenida Paulista. Entusiasta do software livre, participa da organização do Coletivo Actantes e da CryptoRave.



## QUANDO

**8 a  
22/12**

quintas,  
14h30 às 16h30

## ONDE

Lab 1  
(4º andar)

## PÚBLICO

A partir  
de 14 anos

## INSCRIÇÕES

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

## OFICINA

# Ateliê Aberto: Papercraft

com Daniel Seda

O público aprenderá a criar esculturas com a técnica manual que utiliza papel, dobras e colagem para criar personagens e objetos.

**Daniel Seda** integra a equipe de educadores de Tecnologias e Artes do Sesc Avenida Paulista. É artista e pesquisador de origami e dos conceitos de software livre e código aberto.



Daniel Seda

## QUANDO

**8 a  
22/12**

quintas,  
19h30 às 21h30

## ONDE

Lab 1  
(4º andar)

## PÚBLICO

A partir  
de 14 anos

## INSCRIÇÕES

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

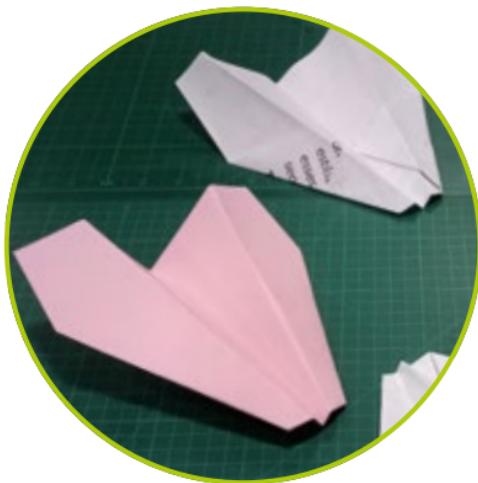
---

## OFICINA

# Ateliê de Aviões de Papel

com Daniel Seda

Neste ateliê aberto o público vai aprender a dobrar alguns aviões de papel diferentes. A atividade começa com modelos simples podendo chegar até modelos mais complexos. Além de divertida, a atividade ajuda no desenvolvimento da coordenação motora e na inteligência como um todo.



### QUANDO

**10 e  
11/12**

sábado e  
domingo,  
14h30 às 17h30

### ONDE

Lab 1  
(4º andar)

### PÚBLICO

Todas as idades

### INSCRIÇÕES

Grátis,  
sem retirada  
de ingressos

---

## OFICINA

# Experimentações com Máquinas de Desenhar

com educadores(as) de Tecnologias e Artes  
do Sesc Avenida Paulista



Betina de Tella

Nesta atividade, serão mostradas máquinas que criam desenhos, como um pequeno robô, uma *pen plotter* e até uma máquina de corte a laser. O público poderá experimentá-las e descobrir como cada uma funciona.

### QUANDO

**13 a  
27/12**

terças, 14h30  
às 16h30

### ONDE

Lab 1 (4º andar)

### PÚBLICO

A partir  
de 10 anos

### INSCRIÇÕES

Grátis, sem reti-  
rada de ingressos

**OFICINA**

# Top Cropped em Crochê

com Patrícia Campos



Patrícia Campos

Aprendendo aumentos e diminuições de malha no crochê, serão confeccionadas peças de vestuário-base com a técnica para produzir outras versões mais elaboradas.

**QUANDO**

**17 e  
18/12**

sábado e  
domingo,  
11h às 13h

**ONDE**

Estúdio (4º andar)

**PÚBLICO**

A partir  
de 14 anos

**INSCRIÇÕES**

Grátis. Ingressos  
30 minutos  
antes, no local

# Crianças

# **Desenho de Observação para Famílias**

com Betina de Tella



Betina de Tella

Exercícios de desenho de observação para treinar o olhar e desautomatizar o traço. Cada participante desenhara uma planta escolhida de nossa horta, aprendendo também algumas técnicas de desenho livre.

**Betina de Tella** integra a equipe de educadores de Tecnologias e Artes do Sesc Avenida Paulista. Cientista social e mestrandona em comunicação, se interessa por fazer pontes entre as tecnologias

**QUANDO**

**17 e  
18/12**

sábado e domingo,  
14h30 às 17h30

**ONDE**

Estúdio  
(4º andar)

**PÚBLICO**

Todas as idades

**INSCRIÇÕES**

Grátis. Ingressos  
30 minutos  
antes, no local

## **Conecte-se**

O projeto busca abrir espaços para a percepção de si e do outro e a atenção plena por meio das práticas corporais

---

### **AULA ABERTA • ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA**

# **Pilates e o Ciclo da Vida - Crianças**

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

---

Trabalhando os exercícios do método de forma lúdica e divertida, essas aulas irão considerar as necessidades, cuidados e atenção do público infantil.



#### **QUANDO**

**4/12**

domingo,  
10h10 às 11h e  
15h30 às 16h20

#### **ONDE**

Corpo III  
(12º andar)

#### **PÚBLICO**

6 a 12 anos

#### **INSCRIÇÕES**

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

## **Conecte-se**

---

### **AULA ABERTA**

# **Pilates e o Ciclo da Vida - Famílias**

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

---

Proposta de integrar as famílias durante uma prática baseada no trabalho de força, concentração, controle, fluidez de movimento, precisão e respiração.

#### **QUANDO**

**3 e 4/12**  
sábado e domingo,  
16h30 às 17h20

#### **ONDE**

Corpo III  
(12º andar)

#### **PÚBLICO**

Todas as idades

#### **INSCRIÇÕES**

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

# Turismo

## **Uma Paulista, Diferentes Vistas**

Passeios com conteúdos relacionados à Avenida Paulista e à cidade de São Paulo, que incluem uma visita ao Mirante

### **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 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**

**10/12**

sábado,  
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 1/12,  
quinta, 14h, em  
[sescsp.org.br/  
avpaulista](http://sescsp.org.br/avpaulista)

**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**

**10/12**

sábado,  
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 1/12,  
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**

**11/12**

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 1/12,  
quinta, 14h, em  
[sescsp.org.br/  
avpaulista](http://sescsp.org.br/avpaulista)

## Uma Paulista, Diferentes Vistas

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 USP.

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

QUANDO

**11/12**

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 1/12, 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.

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

**sescsp.org.br/  
avenidapaulista**

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