



CURSOS E OFICINAS
MARÇO 2023



O(S)TRAS PÁGINA 3

A Balada da Dança 5

Lugar do Corpo e os Elementos 7 1 8

Reeducação Postural: dos Pés à Cabeça 8 4 7

Pilates Solo 8 4 5

Stiletto/Heels Class 9 4

Tai Chi Chuan Estilo Chen 11 5 7

Pilates: Conhecendo os Aparelhos 12 5

Ritmos Glamorosos 12 7

Conectando – Equinócio de Outono: Soltar e Abrir Espaço para... 13

Garuda® 13 7

Clube do Pedal: Noturno 14 1

Clube do Pedal: Represa Guarapiranga 15 5

Clube do Pedal: Volta das Fazendas – Jundiaí 15

Clube da Caminhada – Esporte Adulto 16 4

Clube da Corrida 17

Ginástica Multifuncional 18 4 5

Esporte Jovem: 10 a 13 anos 18 8

Esgrima 19 4

Esporte Criança: 3 a 6 anos 20 5

Que Jogo É Esse? Manbol 21 5

Minimutirão: Preparar, Plantar e Colher 23

Entre Hortas 25

História Crítica da Música Brasileira 27 8

Processos Criativos Sonoros para a Cena 29

Processos de Criação Teatral: da Literatura para a Cena 31

Estamparia Manual Digital 33

Primeiros Passos: Máquina de Costura 34 2

Gerador de Máscaras de Papel 35 2

Iniciação a Projetos de Fabricação Digital... 35 2

Ateliê Aberto: Arte Têxtil 36 8

Roupas e Acessórios em Miniatura 36

Corte a Laser e Bordado 37 4 5

IA Geradora de Imagens: Reflexão e Experimentos 38 7

Ateliê Aberto: Experimentações em Fabricação Digital 39 8

Linguagens de Programação – Por Onde Começo? Módulo 1... 40 7

Ateliê Aberto: Fabricação Digital para Programação Criativa 40 8

Ateliê Aberto: Móveis com Fabricação Digital 41

Estêncil com Corte a Laser 41

Corpus Magnus: Corpos Performáticos Latino-americanos 42 7

Entrelinhas Urbanas: Arte e Tecnocracia na Cidade 43 7

Introdução ao Video Mapping 44

Arte e Subjetividade 45 8

Técnicas de Encadernação Artesanal: Encadernação de Capa Solta 45

Faça o seu Figurino 47

De Mirante a Mirante: As Artes no Sesc Avenida Paulista... 49 5

Danças Circulares 51 7

Cineclube Juventudes 53

Grafiqueta – Experimentos Gráficos para Crianças 55 4 5

Capoeirando – Brincar de Capoeira 57 3

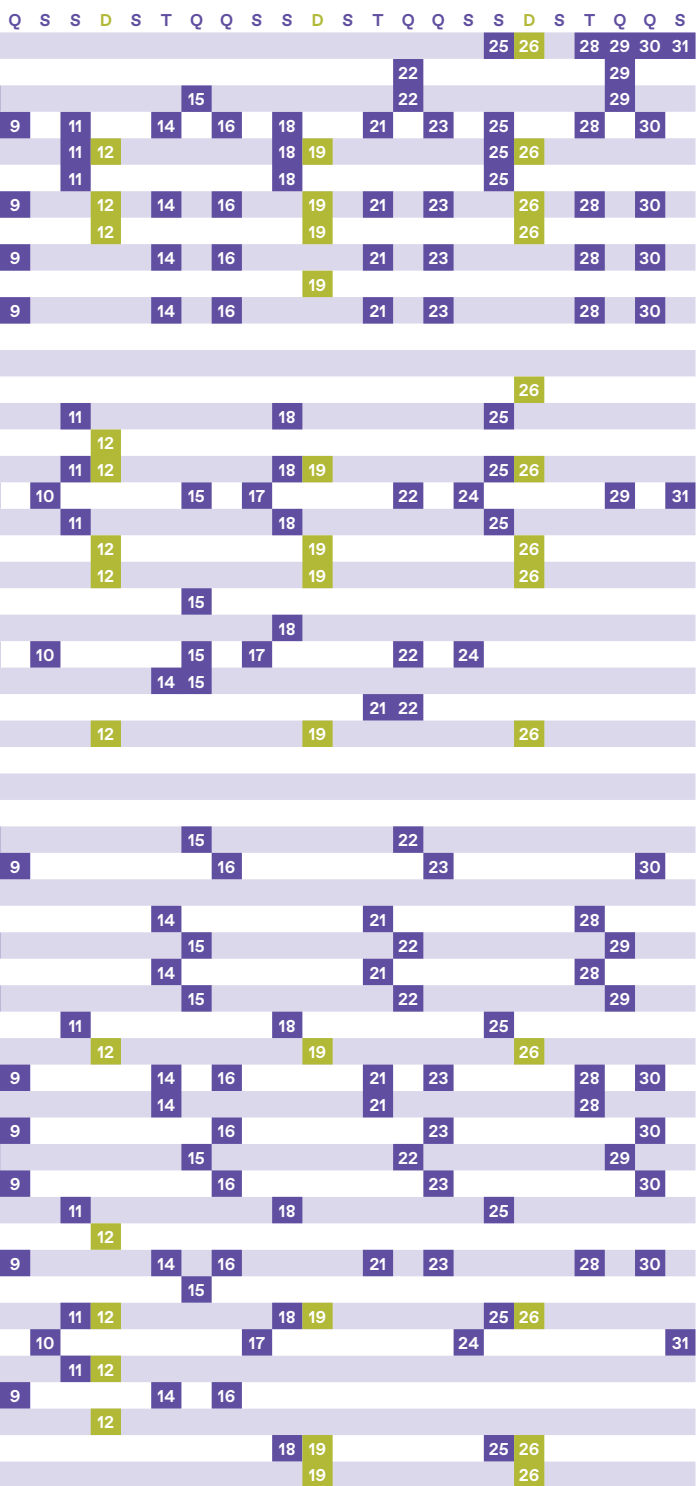
Tatear - Brincando com Elementos Naturais 58 4 5

Terra Cora 58 7

Bonecas sem Costuras da Tradição Ancestral: Abayomi 59 5

Balaio de Chocalhos – Roda Cantada 59

Pequena Chama, Sabedoria e Conhecimento: Carimbos de Adinkras... 60



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

ARTES VISUAIS	2
------------------	---

DANÇA	4
-------	---

ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA	6
----------------------------------	---

MEIO AMBIENTE	22
------------------	----

MÚSICA	26
--------	----

TEATRO	28
--------	----

TECNOLOGIAS E ARTES	32
------------------------	----

TURISMO	48
---------	----

IDOSOS	50
--------	----

JOVENS	52
--------	----

CRIANÇAS	54
----------	----

ARTES
VISUAIS

O(S)TRAS

com Carolina Corrêa, Ludmilla Ramalho,
Tina Dias e Tiago Macedo



Divulgação

Ocupação imersiva de corpos latino-americanas em seus limites e urgências. Pesquisa transdisciplinar voltada para o desenvolvimento de processos artísticos em diálogo com video-performance, a dança, o teatro e a música.

Carolina Corrêa é atriz, locutora, diretora, performer e coordenadora internacional do Corredor Latinoamericano de Teatro.

Ludmilla Ramalho é graduada e pós-graduada em teatro.

Tina Dias é atriz, mãe, preparadora corporal, dançarina, professora e gestora cultural. Pós-graduada e licenciada em cultura e educação.

Tiago Macedo assina sob o pseudônimo Tchilli Rodriguez. Faz trabalho autoral e trilhas sonoras para espetáculos, filmes e publicidade.

**25/3
a 2/4**

terça a sexta,
19h às 21h
sábado e
domingo,
17h às 19h

onde
Arte I
(5º andar)

público
A partir
de 16 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

DANÇA

A Balada da Dança

com Raul Rachou



João Caldas Filho

O curso propõe o desenvolvimento de estratégias de criação em dança que partam de uma prática nata e visceral, que as pessoas fazem em baladas, constituindo-se em aulas de uma intensa prática criativa, sem a exigência de qualquer formação anterior.

Raul Rachou é instrutor de pilates desde o início da década de 1990 e formado em dança moderna e contemporânea. É intérprete-criador do grupo Musicanoar.

**22/3
a 26/4**

quartas,
20h às 21h45

onde
Corpo I
(10º andar)

público
A partir
de 14 anos

inscrições
Grátis, online a
partir de 28/2
(Credencial
Plena) e 3/3
(público em
geral), às 14h,
em central
relacionamento.
sescsp.org.br
ou pelo app
Credencial
Sesc SP

ESPORTE ARTISTICA

Lugar do Corpo e os Elementos

com Alessandra Paz, Andreia Beltrão e Ellaine Del Boni



Leo Rivas/unsplash

Vivências corpo-mente sob o aspecto da medicina tradicional chinesa, filosofia indiana e visão holística integrada, relacionando os elementos água, fogo, ar, metal, éter e terra ao ser humano.

Alessandra Paz, Andreia Beltrão e Ellaine Del Boni integram a equipe de educadores(as) de atividades físicas do Sesc Avenida Paulista.

1 a
29/3

quartas,
19h30 às 20h30

onde
Ponto de encontro:
Varanda
(2º andar)

público
A partir
de 12 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

aula aberta

Reeducação Postural: dos Pés à Cabeça

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

Prática que visa a autonomia e a identidade do movimento, ampliando a consciência corporal dos participantes.

4 a 30/3

sábados, 10h10 às 11h
terças e quintas, 11h às 11h50

onde
Corpo I
(10º andar)

público
A partir de 12 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre, sujeito à lotação do espaço

aula aberta

Pilates Solo

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

Prática corporal baseada no trabalho de força, concentração, controle, fluidez de movimento, precisão e respiração, com exercícios realizados no solo e com acessórios.

4 a 26/3

sábados e domingos, 14h às 14h50

onde
Corpo III
(12º andar)

público
A partir de 12 anos

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

Stiletto/Heels Class

com Felipe Baptista



Divulgação

Aulas de stiletto, elaboradas para desenvolver a expressão e a consciência corporal. Valorizam a participação, a vivência na dança e a socialização.

Felipe Baptista é dançarino, coreógrafo, professor, modelo e *videomaker*.

4 a
25/3
sábados,
14h às 14h50

onde
Corpo I
(10º andar)

público
A partir
de 12 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço



贺：陈家沟陈氏
太极拳协会成立

太極故里
國華之源

鲁山县教育局
晋山县陈氏太极拳分会

Tai Chi Chuan Estilo Chen

com Gil Rodrigues

O estilo chen é o mais antigo entre os cinco estilos familiares tradicionais. Trabalha a integração de mente e corpo, buscando estabilidade e equilíbrio a partir da consciência do movimento.

Gil Rodrigues é educador, professor de tai chi chuan, estudioso de cultura e artes marciais chinesas.

5 a
30/3

domingos,
10h10 às 11h
terças e quintas,
19h às 19h50

onde
Corpo I
(10ª andar)

público
A partir
de 12 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

aula aberta

Pilates: Conhecendo os Aparelhos

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

Vivências e experiências
dos exercícios do método
utilizando os aparelhos.

5 a
26/3

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

onde
Corpo III
(12º andar)

público
A partir
de 12 anos

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

aula aberta

Ritmos Glamorosos

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

Aulas de ritmos glamorosos,
como stiletto e chair dance
elaboradas para desenvolver
a expressão e a consciência
corporal. Valorizam a parti-
cipação, a vivência na dança
e a socialização.

7 a
30/3

terças e quintas,
12h às 12h50

onde
Corpo I
(10º andar)

público
A partir
de 12 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

Conectando – Equinócio de Outono: Soltar e Abrir Espaço para Novos Inícios

com Mônica Goberstein

Nesta aula de danças circulares, dançaremos conectados com o tempo de recolhimento, introspecção e transformação.

Mônica Goberstein é precursora das danças circulares no Brasil e certificada como mentora das danças da paz universal.

19/3

domingo,
15h às 16h30

onde
Praça (térreo)

público
Todas as idades

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

aula aberta

Garuda®

com Andreia Beltrão
e Ellaine Del Boni

Combinando as práticas de yoga, pilates e dança, o método busca desenvolver a flexibilidade, a resistência e a força muscular.

Andreia Beltrão e Ellaine Del Boni integram a equipe de educadores(as) de atividades físicas do Sesc Avenida Paulista.

7 a
30/3

terças e quintas,
17h às 17h50

onde
Corpo I
(10º andar)

público
A partir
de 12 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

Clube do Pedal: Noturno

com Renata Falzoni, Teresa D'Aprile e Aline Os



Ricardo Ferreira

A pedalada incentiva à prática de exercício físico, apresentando os detalhes da cidade como uma possibilidade de esporte, lazer e cultura a partir da perspectiva do ciclista.

Renata Falzoni incentiva o uso da bicicleta no Brasil há mais de 45 anos, colabora em conselhos participativos, câmaras temáticas e com cobranças ao poder público.

Teresa D'Aprile foi uma das fundadoras do primeiro grupo de mulheres ciclistas urbanas organizado no Brasil, o Saia na Noite.

Aline Os é fundadora e gestora do Señoritas Courier, coletivo de mulheres e pessoas LGBTQIAP+ que realizam entregas por toda São Paulo, além de oferecer cursos de mecânica e roteiros ciclísticos.

1/3

quarta,
20h às 22h

onde
Ponto de encontro:
entrada do Sesc

público
A partir
de 16 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à
capacidade de
atendimento

Clube do Pedal: Represa Guarapiranga

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

A pedalada incentiva à prática de exercício físico, apresentando os detalhes da cidade como uma possibilidade de esporte, lazer e cultura a partir da perspectiva do ciclista.

5/3

domingo,
8h às 13h

onde

Ponto de
encontro:
entrada do Sesc

público

A partir
de 18 anos

inscrições

Grátis,
online a partir
de 28/2, terça,
14h, em central
relacionamento.
sescsp.org.br

Clube do Pedal: Volta das Fazendas – Jundiaí

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

A pedalada incentiva à prática de exercício físico, apresentando os detalhes da cidade como uma possibilidade de esporte, lazer e cultura a partir da perspectiva do ciclista.

26/3

domingo,
5h às 16h

onde

Ponto de
encontro:
entrada do Sesc

público

A partir
de 18 anos

inscrições

Grátis,
online a partir
de 21/3, terça,
14h, em central
relacionamento.
sescsp.org.br

aula aberta

Clube da Caminhada – Esporte Adulto

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



Carol Balza

Orientação para a prática da modalidade tendo como ponto de partida o Sesc Avenida Paulista. Em cada encontro, um percurso diferente que contempla a cidade sob um novo olhar durante a prática do exercício físico.

4 a
25/3

sábados,
8h às 10h

onde

Ponto de
encontro:
entrada do Sesc

público

A partir
de 16 anos

inscrições

Grátis.

Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

Clube da Corrida

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



Pexels

Orientação para a prática da modalidade tendo como ponto de partida o Sesc Avenida Paulista. Em cada encontro, um percurso diferente que contempla a cidade sob um novo olhar durante a prática do exercício físico.

12/3

domingo,
8h às 12h

onde

Ponto de encontro:
entrada do Sesc

público

A partir
de 16 anos

inscrições

Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

aula aberta

Ginástica Multifuncional

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

Atividade direcionada para experimentar e conhecer o programa de GMF (Ginástica Multifuncional) do Sesc. Baseado em seu estilo de vida, cada aluno recebe um roteiro personalizado de exercícios e também pode participar de diferentes aulas coletivas, promovendo o desenvolvimento de habilidades motoras e de capacidades físicas de forma equilibrada.

4 a
26/3

sábados,
15h às 15h50
domingos,
11h30 às 12h20

onde
Corpo II
(11º andar)

público
A partir
de 12 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

curso

Esporte Jovem: 10 a 13 anos

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

Por meio da prática de diversas modalidades esportivas, os jovens vivenciam experiências coletivas de compreensão das regras dos jogos, história dos esportes e os valores da competição.

8/3 a
15/12

quartas e sextas,
13h às 14h

onde
Corpo I
(10º andar)

público
10 a 13 anos

inscrições
Grátis,
online a partir
de 2/3, quinta,
14h, em central
relacionamento.
sescsp.org.br

Esgrima

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



Carol Vidal

Os participantes conhecerão os fundamentos básicos da modalidade. Material disponível nas aulas.

4 a
25 / 3

sábados,
11h30 às 12h30

onde
Corpo I
(10º andar)

público
Todas as idades

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

aula aberta

Esporte Criança: 3 a 6 anos

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



Julia Parpulov

As aulas utilizam o brincar e o jogo de faz-de-conta para o aprendizado de diversas habilidades esportivas.

5 a
26 / 3

domingos,
11h30 às 12h30

onde
Corpo I
(10º andar)

público
3 a 6 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

Que Jogo É Esse? Manbol



Fabiano João

Criada em 2004 pelo inventor Rui Hildebrando, hoje a modalidade é praticada em muitas cidades do Brasil e até em outros países da América Latina. O esporte combina raciocínio lógico e agilidade, e é praticado com duas bolinhas ovais simultâneas.

5 a
26 / 3

domingos,
15h às 17h45

onde
Corpo I
(10º andar)

público
Todas as idades

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

Florestar:
Áreas Verdes
Educadoras

O projeto busca ampliar o caráter educativo das áreas verdes por meio da contemplação, informação, experiências sensoriais e ações educativas.

Ideias e Ações
para um
Novo Tempo

Mapeamento de territórios e iniciativas socioambientais com potencial educativo e práticas de respeito ao ambiente e à diversidade cultural.

METODO
AMBIENTE

Minimutirão: Preparar, Plantar e Colher

com Arboreser



Cibele Camachi

A atividade se baseia no manuseio da terra, plantio e colheita de espécies da horta do Sesc Avenida Paulista.

O Arboreser é um centro cultural e escola de permacultura que realiza eventos formativos desenvolvendo práticas que possibilitem um viver mais harmonioso no meio urbano.

15/3

quarta,
14h às 18h

onde

Café Terraço
(17º andar)

público

Todas as idades

inscrições

Grátis. Ingressos
30 min antes,
na Central de
Relacionamento
(2º andar)



Entre Hortas

com Horta da Faculdade de Saúde Pública (FSP/USP)

Visita às hortas do Sesc Avenida Paulista e da FSP/USP, localizada próxima ao metrô Clínicas. O encontro apresenta diferentes formatos de hortas urbanas a partir do metrô Clínicas. A atividade tem início no Sesc e término na horta da FSP/USP. O deslocamento será por metrô e os bilhetes estão inclusos na inscrição.

A Horta da FSP/USP é um projeto de extensão universitária do Departamento de Política, Gestão e Saúde da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. Surgido em 2014, o projeto tem a colaboração de docentes, funcionários e estudantes de graduação e pós-graduação.

18/3

sábado,
10h30 às 14h

onde

Ponto de encontro:
varanda da Central de Relacionamento (2º andar)

público

A partir de 18 anos

inscrições

Grátis, a partir de 9/3, quinta, 14h, online em central relacionamento.
sescsp.org.br, ou presencial, no Tecnologias e Artes (4º andar)

MÜSTICA

História Crítica da Música Brasileira

com Alexandre Matias



Domínio público/Acervo Arquivo Nacional

O jornalista convida o público para aprofundar-se na história da música brasileira e mostra como consensos, tidos como canônicos, perpetuam privilégios e ofuscam uma produção cultural espalhada pelo Brasil em outras gerações, regiões e classes sociais. Participações: Bernardo Oliveira, Pérola Mathias, Rodrigo Faour e Rodrigo Caçapa.

Alexandre Matias é jornalista, curador, tradutor, palestrante e coordena cursos voltados para música. Cobre cultura, comportamento e tecnologia, colaborando com grandes veículos de comunicação e sua produção está centralizada no site Trabalho Sujo.

**8 a
24/3**

quartas e sextas,
19h às 21h30

onde

Lab 2 (4º andar)

público

A partir
de 14 anos

inscrições

Online, a partir
de 28/2 (Cre-
dencial Plena) e
3/3 (público em
geral), às 14h,
em central
relacionamento.
sescsp.org.br
R\$ 7,50 [cp]
R\$ 12,50 [m]
R\$ 25,00 [i]

TEATRO

Processos Criativos Sonoros para a Cena

com Felipe Oladélè e Isamara Castilho



Divulgação

A oficina investiga as relações entre as artes da presença (dança, circo, performance, música e teatro) e a música. O foco principal consolida-se nas relações entre som, texto e movimento, a fim de entender a construção de um espaço criado a partir de sonoridades. O participante precisa ter um celular e/ou um computador e conhecer os princípios básicos para uso desses equipamentos.

Felipe Oladélè é ator com experiências no curso de graduação em teatro da Universidade Federal de Minas Gerais. Em 2015, fundou a Companhia Negra de Teatro.

Isamara Castilho é uma artista transdisciplinar. Pesquisa as multiplicidades e potencialidades da arte periférica afrofuturista.

**14 e
15/3**

terça e quarta,
19h às 22h

onde
Arte II
(13º andar)

público
A partir
de 18 anos

inscrições
Grátis, online a
partir de 28/2
(Credencial
Plena) e 3/3
(público em
geral), às 14h,
em central
relacionamento.
sescsp.org.br
ou pelo app
Credencial
Sesc SP



Processos de Criação Teatral: da Literatura para a Cena

com Beatriz Barros e Isamara Castilho

A partir dos dispositivos de transposição da literatura para a dramaturgia, utilizados na criação do espetáculo "O Averso da Pele", serão realizados, na prática e em uma perspectiva teórica, exercícios de criação a partir de obras literárias trazidas pelos participantes.

Beatriz Barros é graduada em Ciências Sociais e formada em Música de Câmara. Como diretora teatral, dirigiu o espetáculo "Amargor" (2018). Em 2023, assina a direção de "O Averso da Pele".

21 e 22/3

terça e quarta,
19h às 22h

onde
Arte II
(13º andar)

público
A partir
de 18 anos

inscrições
Grátis, online a
partir de 28/2
(Credencial
Plena) e 3/3
(público em
geral), às 14h,
em central
relacionamento.
sescsp.org.br
ou pelo app
Credencial
Sesc SP

TECNOLOGIAS
-
E
ARTES

Estamparia Manual Digital

com Luís Felipe Camargo



Luís Felipe Camargo

Passo a passo do desenvolvimento de estampas manuais, aplicadas ao digital.

Luís Felipe Camargo é artista brasileiro, formado em artes plásticas. Reside em Madri (Espanha).

**12/3
a 2/4**

**domingos,
14h30 às 16h30**

**onde
Lab 2 (4º andar)**

**público
A partir
de 16 anos**

**inscrições
Grátis, ingressos
30 minutos
antes, no local**

Primeiros Passos: Máquina de Costura

com Patrícia Campos



Michel Rios

Atividade de introdução à utilização de máquina de costura. Serão abordados tópicos como operação básica, possibilidades de utilização de materiais, exercícios práticos de manuseio da máquina, entre outros.

Patrícia Campos integra a equipe de educadores(as) de tecnologias e artes do Sesc Avenida Paulista. Atua nas áreas de vestíveis, costura, fabricação digital e cultura *maker*.

2/3

quinta,
10h30 às 12h30

onde
Lab 1
(4º andar)

público
A partir
de 14 anos

inscrições
Grátis, ingressos
30 minutos
antes, no local

Gerador de Máscaras de Papel

com Alexandre Villares
e Maraiza Adami

Produção de máscaras no computador com criação, modificação em programação Python e corte em máquina a laser.

Alexandre e Maraiza integram a equipe de educadores(as) de tecnologias e artes do Sesc Avenida Paulista. Ele pesquisa o ensino de programação em contexto visual. Ela participa do Coletivo Actantes e da CryptoRave.

2/3

quinta,
14h30 às 16h30

onde
Lab 1
(4º andar)

público
A partir
de 14 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

aula aberta

Iniciação a Projetos de Fabricação Digital para Professores

com Betina de Tella

Criação de projeto que explorará as possibilidades que a fabricação digital possui para profissionais da educação básica.

Betina de Tella integra a equipe de educadores(as) de tecnologias e artes do Sesc Avenida Paulista. Cientista social e mestranda em comunicação, sua pesquisa faz ponte entre as tecnologias e as humanidades.

2/3

quinta,
19h30 às 21h30

onde
Lab 1
(4º andar)

público
A partir
de 14 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

aula aberta

Ateliê Aberto: Arte Têxtil

com Patrícia Campos

Atividade destinada à experimentação de técnicas, troca de conhecimentos e desenvolvimento artístico a partir de fios, linhas e tecidos para a produção de projetos individuais ou coletivos. Serão apresentadas diversas técnicas, ferramentas e equipamentos que podem ser utilizados para a produção de projetos em arte têxtil.

8 a
22/3

quartas,
10h30 às 12h30

onde
Lab 1 (4º andar)

público
A partir
de 14 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

oficina

Roupas e Acessórios em Miniatura

com Patrícia Campos

Em quatro encontros distintos, a atividade propõe a confecção de roupas e acessórios para bonecas, bonecos e amigurumi com diversas técnicas de arte têxtil, tais como costura, crochê, bordado entre outras.

9 a
30/3

quintas,
10h30 às 12h30

onde
Lab 1 (4º andar)

público
A partir
de 16 anos

inscrições
Grátis, ingressos
30 minutos
antes, no local

Corte a Laser e Bordado

com Betina de Tella e Patrícia Campos



Betina de Tella

Introdução à utilização de um equipamento de corte a laser para produzir bastidores para bordado, abordando os equipamentos, softwares e ferramentas necessárias. Após o corte, os participantes aprenderão pontos básicos de bordado utilizando as peças cortadas.

**4 e
5/3**

sábado e
domingo,
10h30 às 12h30

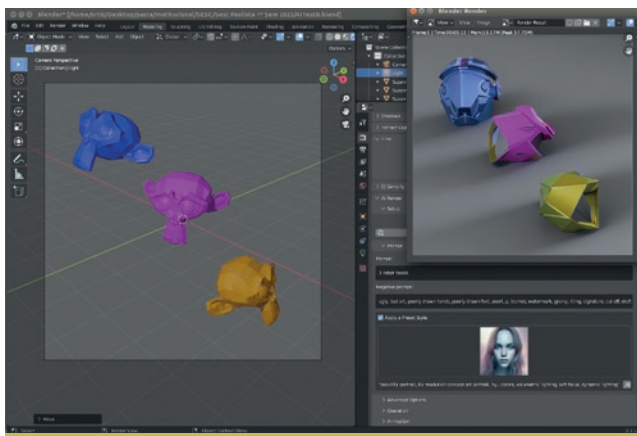
onde
Lab 1 (4º andar)

público
A partir
de 14 anos

inscrições
Grátis, ingressos
30 minutos
antes, no local

IA Geradora de Imagens: Reflexão e Experimentos

com Betina de Tella, ChicOrtiz,
Daniel Boanerges e Daniel Seda



ChicOrtiz

Atividade que aborda a criação artística com uso de sistemas de *machine learning*, popularmente chamados de Inteligência Artificial, apresentando uma introdução e os diversos sistemas existentes atualmente.

ChicOrtiz é desenvolvedor de softwares especialista em Blender, e pesquisa modelagem 3D colaborativa em tempo real com software livre.

Daniel Boanerges é ilustrador digital, quadrinista, game designer e modelador 3D.

Daniel Seda integra a equipe de educadores(as) de tecnologias e artes do Sesc Avenida Paulista. É artista e pesquisador de origami e dos conceitos de software livre e código aberto.

7/3 a
25/4

terças,
19h30 às 21h30

onde
Lab 1 (4º andar)

público
A partir
de 16 anos

inscrições
Grátis, ingressos
30 minutos
antes, no local

Ateliê Aberto: Experimentações em Fabricação Digital

com Betina de Tella e Daniel Seda



Betina de Tella

Na atividade serão desenvolvidas experimentações com os diversos equipamentos de fabricação digital, como a Router CNC, as impressoras 3D e a máquina de corte a laser. O público terá a oportunidade de aprender sobre o funcionamento dos equipamentos, os softwares envolvidos e será estimulado a desenvolver seus próprios projetos ao longo da atividade.

8 a
29/3

quartas,
19h30 às 21h30

onde
Lab 1 (4º andar)

público
A partir
de 14 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

Linguagens de Programação – Por Onde Começo?

Módulo 1: R e Processing

com Marcelo Soares (7 e 14/3)
e Alexandre Villares (21 e 28/3)

Atividade que oferece um primeiro contato com as linguagens, abordando sua utilização de maneira rápida e descompromissada.

Marcelo Soares é jornalista e analista de dados. Criou a Lagom Data, estúdio de análise de dados, em 2018.

7 a
28/3

terças,
14h30 às 16h30

onde
Lab 1 (4º andar)

público
A partir
de 14 anos

inscrições
Grátis, ingressos
30 minutos
antes, no local

aula aberta

Ateliê Aberto: Fabricação Digital para Programação Criativa

com Alexandre Villares
e Maraiza Adami

Experimentações com equipamentos de fabricação digital com desenvolvimento de projetos abertos, conduzidos pela equipe de educadores(as) com a possibilidade de consultorias eventuais para projetos específicos dos interessados.

8 a
29/3

quartas,
14h30 às 16h30

onde
Lab 1 (4º andar)

público
A partir
de 14 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

Ateliê Aberto: Móviles com Fabricação Digital

com equipe de educadores(as)
de tecnologias e artes do
Sesc Avenida Paulista

Baseando-se nos trabalhos de
Alexander Calder, Bruno Munari e
Anthony Howe, o ateliê propõe a
criação de móveis artísticos cria-
dos coletivamente, combinando
formas cortadas nas máquinas a
laser e na fresadora CNC.

11 a
25/3

sábados,
15h às 17h

onde

Lab 1 (4º andar)

público

A partir
de 10 anos

inscrições

Grátis.

Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

oficina

Estêncil com Corte a Laser

com Betina de Tella
e Patrícia Campos

As pessoas participantes
aprenderão ferramentas básicas
do software Inkscape para criar
suas próprias artes no com-
putador e cortá-las como uma
máscara de estêncil utilizando a
máquina de corte a laser, e então
testar sua aplicação.

12 a
26/3

domingos,
10h30 às 12h30

onde

Lab 1 (4º andar)

público

A partir
de 14 anos

inscrições

Grátis, ingressos
30 minutos
antes, no local

Corpus Magnus: Corpos Performáticos Latino-americanos

com Carlos Monroy



Divulgação

Curso teórico-prático que visa a apresentação, aproximação crítica e a investigação artística da performance, da vídeo-performance e de outras práticas corporais contemporâneas circunscritas ao território latino-americano.

Carlos Monroy é artista e pesquisador colombiano, migrante e residente em São Paulo desde 2006.

7 a
30/3

terças e quintas,
19h às 21h

onde
Lab 2 (4º andar)

público
A partir
de 18 anos

inscrições
Grátis, online a
partir de 28/2
(Credencial
Plena) e 3/3
(público em
geral), às 14h,
em central
relacionamento.
sescsp.org.br ou
pelo app Cre-
dencial Sesc SP

Entrelinhas Urbanas: Arte e Tecnocracia na Cidade

com Luiz Henrique Nascimento da Silva (LAH)



O curso propõe uma introdução aos recursos tecnológicos de georreferenciamento (localização por celular) e movimento na cidade como ferramentas para a criação artística.

Luiz Henrique, ou LAH, é arquiteto, urbanista, artista e ativista. Como artista, entende a cidade como espaço de diálogos sobrepostos pela disputa territorial e social, expondo em cores e formas puras a complexidade.

7 a
28/3

terças,
19h30 às 21h30

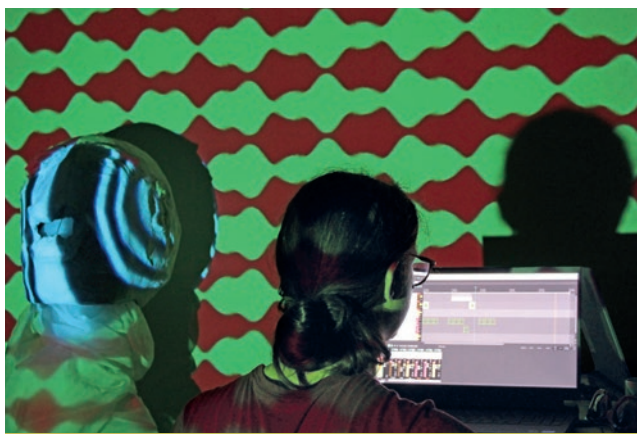
onde
Estúdio (4º andar)

público
A partir
de 14 anos

inscrições
Grátis, online a
partir de 28/2
(Credencial
Plena) e 3/3
(público em
geral), às 14h,
em central
relacionamento.
sescsp.org.br ou
pelo app Cre-
dencial Sesc SP

Introdução ao Video Mapping

com Patrícia Pölzl



Acervo Patrícia Pölzl

O curso propõe uma introdução às projeções mapeadas sobre superfícies irregulares, partindo de um breve percurso pela história da técnica e um panorama de artistas da área para atividades práticas que irão possibilitar aos participantes conhecerem os softwares e equipamentos necessários para as projeções.

Patrícia Pölzl é artista interdisciplinar, bacharel e licenciada em artes visuais. Suas áreas de pesquisa e trabalho são relacionadas aos campos da fotografia alternativa, cenografia e multimídia, sempre relacionando tecnologia, espacialidade e arte.

**9/3 a
13/4**

quintas,
19h30 às 21h30

onde

Lab 1 (4º andar)

público

A partir
de 16 anos

inscrições

Grátis, online a
partir de 28/2
(Credencial
Plena) e 3/3
(público em
geral), às 14h,
em central
relacionamento.
sescsp.org.br

Arte e Subjetividade

com Eliana Campagna e Marili Hirota (Indivisa)

O curso aborda e discute os mecanismos subjetivos envolvidos na criação, passando pela experiência de Nise da Silveira e Osório César.

A Indivisa tem origem na cidade de São Paulo e a arte como ferramenta de atuação, oferecendo práticas de expressão e experimentação criativa, voltadas à percepção de si.

8 a 29/3

quartas,
14h30 às 16h30

onde
Estúdio (4º andar)

público
A partir
de 18 anos

inscrições
Grátis, online a
partir de 28/2
(Credencial
Plena) e 3/3
(público em
geral), às 14h,
em central
relacionamento.
sescsp.org.br

curso

Técnicas de Encadernação Artesanal: Encadernação de Capa Solta

com Roberto Araki

A partir da prática de duas técnicas de encadernação de capa solta, o público aprenderá a personalizar o miolo, os tipos de papel envolvidos e os processos de criação da capa.

Roberto Araki é formado na área de tecnologia e programação e tem se dedicado às artes, à encadernação artística e à fabricação digital.

9/3 a 20/4

quintas,
14h30 às 16h30

onde
Lab 1 (4º andar)

público
A partir
de 16 anos

inscrições
Grátis, online a
partir de 28/2
(Credencial
Plena) e 3/3
(público em
geral), às 14h,
em central
relacionamento.
sescsp.org.br



Faça o seu Figurino

com Ateliê Vivo

Conheça os processos de criação de um figurino artístico em um único encontro, com a abordagem de materiais e técnicas de costura, acabamentos, modelagem e tecidos específicos deste tipo de vestimenta.

O **Ateliê Vivo** é uma escola e biblioteca de modelagem e tem o objetivo de intervir no atual modo de produção da moda, questionando imposições do mercado, refletindo sobre nossos processos subjetivos, coletivos e a importância do fazer manual para retomada de autonomia e potência criativa.

11/3
a 29/4

sábados,
10h30 às 13h30

onde
Lab 2
(4º andar)

público
A partir
de 14 anos

inscrições
Grátis, ingressos
30 minutos
antes, no local

TURISMO

Uma Paulista, Diferentes Vistas

Passeios com conteúdos relacionados à Avenida Paulista e à cidade de São Paulo.

Todos contam com uma visita ao mirante da unidade. Vagas remanescentes são liberadas no dia na Central de Relacionamento (2º andar), 30 minutos antes da atividade.

De Mirante a Mirante: as Artes no Sesc Avenida Paulista e no CCSP

com Bruno Makia e David Carolla



Artur Cunha

Deslocamento com caminhada média do Sesc Avenida Paulista ao CCSP (Centro Cultural São Paulo), com enfoque nas diferentes manifestações artísticas, com obras do Acervo Sesc de Artes e espaços de espetáculos e bibliotecas, além da apresentação de novos horizontes do alto da cidade.

Bruno Makia é artista-educador, graduado em artes visuais.

David Carolla possui graduação em turismo e especialização em docência para turismo e hotelaria. É guia de turismo, ator, dublador e produtor teatral.

5 e 12/3

domingos,
10h30 às 14h

onde

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

público

Todas as idades

inscrições

Grátis, a partir de 16/2, quinta, 14h, online em [central relacionamento.sescsp.org.br](http://central.relacionamento.sescsp.org.br), ou presencial, na Central de Relacionamento (2º andar)

Dançar o Tempo

Dividida em três eixos – tempo de lembrar, de resistir e de sentir – a proposta perpassa diferentes ritmos que estimulam novas habilidades físicas e reflexões.

S
O
S
O
D
H

Danças Circulares

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



Igor Jatobá

Danças coletivas com a finalidade de integrar o grupo e fortalecer valores como empatia, compreensão e sentimento de pertencimento.

7 a
30/3

terças e quintas,
14h às 15h

onde
Corpo I
(10º andar)

público
A partir
de 60 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

JOVENS
SNEVS

Cineclube Juventudes

com Ciça Mogadouro e Nath Triveloni

Encontros online e bimestrais para debates com jovens sobre filmes e seus temas e formas que mexem conosco, 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 integram a equipe de educadores(as) de atividades infantojuvenis do Sesc Avenida Paulista.

15/3

quarta,
18h às 20h

onde

Ação online
(via Zoom)

público

16 a 29 anos

inscrições

Grátis, online
a partir de 1/3,
em central
relacionamento.
sescsp.org.br

CRITICAS

Grafiqueta - Experimentos Gráficos para Crianças

com Ateliê Libélula



Nino Andrés

Ateliê aberto e experimental. Os encontros propõem um primeiro contato com os diferentes processos artísticos envolvidos na produção de um livro, em uma abordagem prática e lúdica da literatura para a família inteira.

O Ateliê Libélula é um espaço-convite para a apropriação das múltiplas linguagens. Formado por Liana Yuri, especialista em engenharia de papel e atriz do grupo Sobrevento, e Maria Carolina (Maroca) Sampaio, arquiteta e designer.

4 a 26/3

sábados e domingos,
14h30 às 17h30

onde
Central de Relacionamento
(2º andar)

público
7 a 12 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço



Capoeirando – Brincar de Capoeira

com a Cia Alcina da Palavra

Ativações e brincadeiras ao som do berimbau, um instrumento típico desta arte e que remete à ancestralidade negra.

A Cia Alcina da Palavra é um coletivo de artistas que buscam o resgate da cultura popular por meio de histórias da tradição oral, literatura infantil, brincadeiras, capoeiras e afins.

**3 a
31/3**

sextas,
10h30 às 12h
e 14h30 às 16h

onde
Estúdio
(4º andar)

público
Até 6 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

vivência

Tatear – Brincando com Elementos Naturais

com a Cia Alcina da Palavra

A partir dos sentidos vitais, do tato, do movimento e do equilíbrio, as crianças descobrem redes e conexões internas, além de despertar a vontade de explorar e de aprender, desenvolvendo a motricidade e ativando a imaginação e a criatividade ao decorrer do jogo.

4 a
12/3

sábados,
10h30 às 12h
e 14h30 às 16h
domingos,
10h30 às 12h

onde
Estúdio
(4º andar)

público
Até 3 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

vivência

Terra Cora

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

As crianças produzirão tintas naturais a partir de elementos terrosos e pigmentos orgânicos, experimentando diferentes técnicas, como estamparia com folhagens, a pintura com pincéis alternativos, entre outros.

7 a
16/3

terças e quintas,
14h às 15h45

onde
Praça (térreo)

público
Até 6 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

Bonecas sem Costuras da Tradição Ancestral: Abayomis

com a Cia Alcina da Palavra

A partir da tradição ancestral, em que avós faziam bonecas com espigas de milho, gravetos, meias velhas, entre outros materiais, nesta oficina vamos criar bonecas abayomis com retalhos coloridos e sem costura.

5 e
12/3

domingos,
15h às 17h

onde
Biblioteca
(15º andar)

público
4 a 12 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

Balaio de Chocalhos – Roda Cantada

com a Cia Alcina da Palavra

Tomando como ponto de partida um balaio com vários *caxixís* (chocalhos), instrumento musical de origem africana, as crianças formarão uma roda para tocar e cantar juntas em coro.

18 a
26/3

sábados,
10h30 às 12h
e 14h30 às 16h
domingos,
10h30 às 12h

onde
Estúdio
(4º andar)

público
Até 3 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

Pequena Chama, Sabedoria e Conhecimento: Carimbos de Adinkras em Flâmulas

com a Cia Alcina da Palavra



Claudia Silva

Com carimbos com imagens de *adinkras* e também canetas para tecidos, as crianças vão fazer a flâmula e carimbar como quiserem, conhecendo a importância e o significado deste símbolo da africanidade.

**19 e
26/3**

domingos,
15h às 17h

onde
Biblioteca
(15º andar)

público
4 a 12 anos

inscrições
Grátis.
Acesso livre,
sujeito à lotação
do espaço

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.

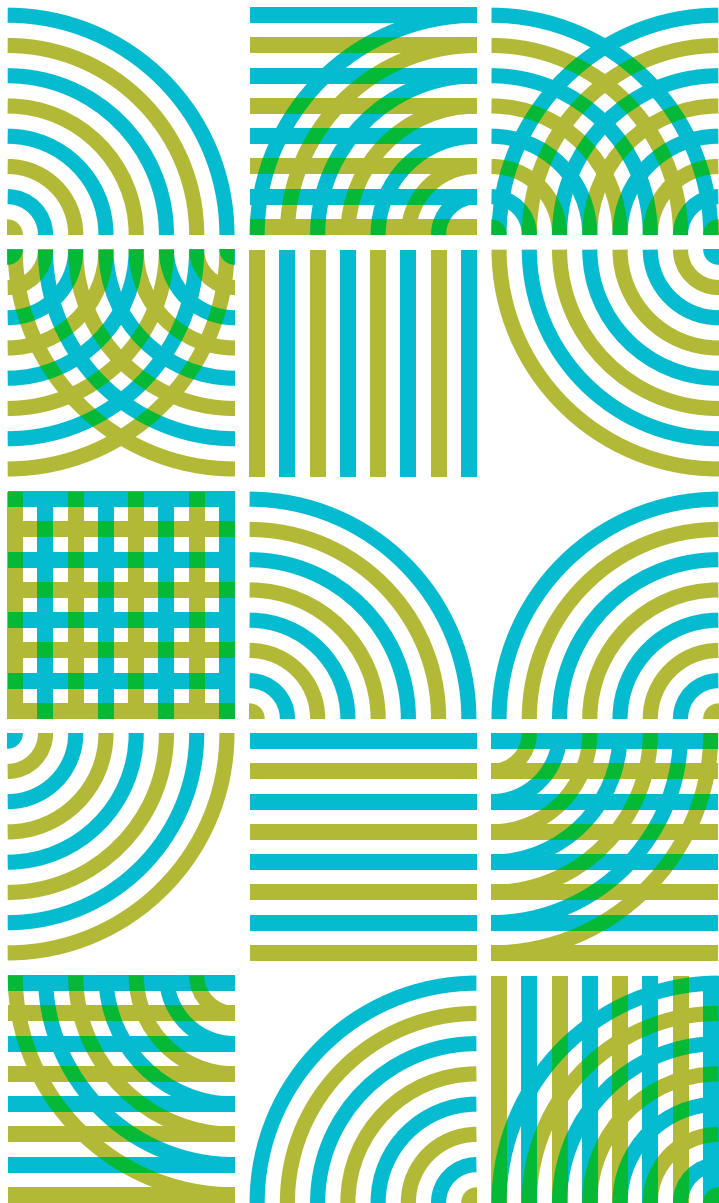
As Credenciais Plena e Atividade podem ser emitidas em qualquer unidade do Sesc. No Sesc Avenida Paulista, podem ser emitidas no ato da inscrição, no 4º andar. Basta o titular ou dependente maior de 18 anos apresentar os documentos necessários. Para saber mais, acesse sescsp.org.br/matriculese

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







Sesc Avenida Paulista

Avenida Paulista, 119

Tel. 11 3170 0800

    /sescavpaulista

sescsp.org.br/avpaulista