



cursos  
 e oficinas  
 abril 2024

use esse espaço para anotar as atividades em que deseja participar

inspira  
6

ações para  
cidadania 10

artes visuais 14

dança 16

esporte e  
atividade física 18

meio ambiente 24

tecnologias  
e artes 26

crianças 34

jovens 42

peças  
idosas 44

fim de  
semana  
e feriado  
48



<b>Inspira programação especial</b>	Autocuidado e Técnicas para Diminuir Ansiedade 7 Ferramentas Antirracistas 8 Cartas ao que Vai Nascer 9 Meditação com Tambores 9
<b>ações para a cidadania</b>	Bordado Palestino 11 Cosmologia e Modo de Vida Guarani 12 Cena Drag no Brasil 13 Estudos sobre Branquitude 13
<b>artes visuais</b>	Cosmologia Iorubá nas Artes Visuais 15
<b>dança</b>	Ensinando Comunidades 17 Produção, Criação Coreográfica, Diversidade e Instituições 17
<b>esporte e atividade física</b>	Samba de Gafieira 19 Balé 20 Jazz Dance 20 Calistenia 21 Meditação GOM 21 Jogos e Brincadeiras Olímpicas - Tiro com Arco 23 Clube do Pedal - Parque dos Esportes Radicais 23
<b>melo ambiente</b>	Minimutirão: Preparar, Plantar e Colher 25
<b>tecnologias e artes</b>	Arte e Deficiência: Um Desenho Possível 27 Fora do Registro 28 Laboratório de Códigos Abertos 28 Ateliê Aberto: Minirrecicladora de Plástico 29 Imagem Azul em Outros Suportes 29 Crochê Artístico: Criação de Cachorro-Bexiga 30 Cabeças Fantásticas 32 Construção de Luminária <i>String Art</i> 33 Programação para Ilustradores 33
<b>crianças</b>	Experimentação e Construção de Brinquedos com Eletrônica Básica 35 Espaço de Brincar 36 Rolos Sensoriais para Bebês 37 Tubos Dançantes 37 Macios 38 Esculturas Flutuantes: A Magia do Equilíbrio 38 Lado A, Lado Bebê 39 Brincadeiras de África 40 Musicriando - Cantoria Interativa 41
<b>jovens</b>	Geraes: <i>Romanceiro da Inconfidência</i> e <i>Marília de Dirceu</i> 43 Microfone Aberto - Anime 43
<b>peessoas idosas</b>	Ritmos Violados 45 Dançaterapia 47 Confeccionando Peças em Macramê 47

## tipos de atividades

### aula aberta

Encontro único, com acesso livre.

### curso

Atividades formativas que acontecem em dois ou mais encontros sequenciais, com inscrição prévia.

### oficina

Encontro único, com inscrição online, presencial ou retirada de ingressos.

### passeio

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.

### vivência

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

## dicas para a sua inscrição

- Vaga pessoal e intransferível.
- Para cursos pagos, o pagamento deve ser efetuado durante o período informado no ato da inscrição, caso contrário a vaga será cancelada.
- O credenciamento prévio não garante a inscrição.
- Formas de pagamento: dinheiro, cartões de crédito e débito (Visa, MasterCard, Diners Club e Elo).

### legendas dos preços



#### credencial plena

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



#### meia

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



#### inteira

Público em geral  
Credencial  
Atividades

### acessibilidade



braille



legendas



audiodescrição



recursos táteis



libras

Oferecemos instalações acessíveis às pessoas com deficiência

### dúvidas e mais informações

Balcão de informações – Tecnologias e Artes (4ª 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)

# credencial plena

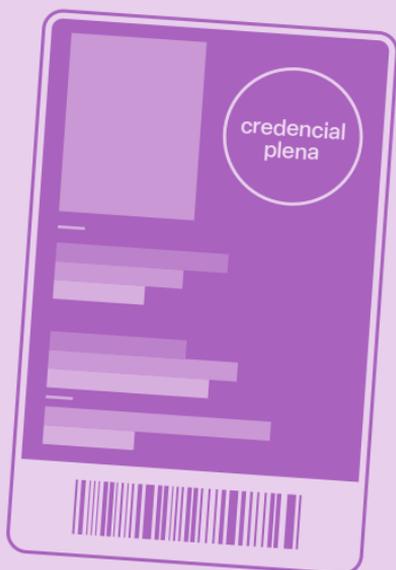
Para participar de atividades com inscrição prévia no Sesc é necessário ter uma Credencial Plena. Ela é gratuita, tem validade de dois anos, pode ser utilizada nas unidades de todo o Brasil e dá acesso prioritário a diversas atividades, além de oferecer descontos em serviços pagos.

## quem pode ter uma credencial do sesc?

Todas as pessoas que têm vínculo empregatício com empresas do comércio de bens, serviços e turismo. Trabalhadores com registro em carteira e temporários, estagiários e aposentados de empresas como lojas, padarias, farmácias, hospitais e escolas particulares, condomínios, empresas de teleatendimento e muitas outras. O benefício é estendido aos familiares.

## como obter (ou renovar) a sua?

Baixe o aplicativo Credencial Sesc SP (QR-code ao lado) ou acesse [centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br). Se preferir, nesses mesmos canais, é possível agendar horários para realização desses serviços presencialmente, nas Centrais de Atendimento das unidades Sesc São Paulo. A Credencial Plena pode ser também emitida no ato da inscrição de um curso. Basta o titular ou dependente maior de 18 anos apresentar os



documentos necessários (capture o QR-code abaixo ou acesse <https://adobe.ly/3RcOm5D>).

## credencial atividades

Participantes que desejam fazer cursos e não possuem a Credencial Plena devem apresentar a Credencial Atividades, que pode ser emitida no ato da inscrição de um curso e em qualquer unidade do Sesc, bastando apresentar a documentação necessária.



**obtenha a sua credencial sesc sp**  
capture o QR-code e saiba como ter a sua



**baixe grátis o app credencial sesc sp**



**inspira: ações para  
uma vida saudável**

A programação especial reforça o olhar para a saúde como fator de influência e harmonia nas relações interpessoais e na busca para a melhora da qualidade de vida e bem-estar do indivíduo.

inspira

oficina

# Autocuidado e Técnicas para Diminuir Ansiedade

com Tambores Flow

Uma imersão para auxiliar pessoas com ansiedade, falta de foco e estresse, baseada em conhecimentos de respiração, meditação com tambores, higiene do sono e dinâmicas para voz e corpo. O objetivo é apresentar técnicas e ferramentas teóricas e práticas que inspirem a cultura do autocuidado e a emancipação do cuidar de si.

Desenvolvido pela arquiteta, atriz, locutora e professora **Monica Jurado**, **Tambores Flow** busca semear os benefícios da prática de meditação com tambores com técnicas combinadas que propiciam relaxamento.

14/4

domingo, 10h30 às 13h

onde

Praça (térreo)

público

a partir de 16 anos

inscrições

online, às 14h

2/4 (Credencial Plena)

6/4 (público em geral)

[centralrelacionamento.](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br)

[sescsp.org.br](http://sescsp.org.br)

grátis



Mayara Tatumi

curso

# Ferramentas Antirracistas: Aquilombação, Desnorreamento e Antimanicolonialidade

com Emiliano de Camargo David



Divulgação

O curso tem como objetivo discutir as relações entre saúde mental e racismo (interseccionando gênero e classe) e os dispositivos de aquilombamento enquanto ferramenta antirracista e produtora de saúde mental.

**Emiliano é psicólogo e psicanalista, especialista *lato-sensu* em psicopatologia e saúde pública, mestre e doutor em psicologia social.**

2-5/4

terça a sexta,  
19h às 21h30

---

onde

Praça (térreo)

---

público

a partir de 18 anos

---

inscrições

online, às 14h

26/3 (Credencial Plena)

29/3 (público em geral)

[centralrelacionamento.](http://centralrelacionamento.secsp.org.br)

[secsp.org.br](http://secsp.org.br)

---

grátis

aula aberta

# Cartas ao que Vai Nascer: Aquilombamento como Construção de um Futuro Ancestral

com Kwame Yonatan, Laura Lanari e convidadas

Encontros com pessoas convidadas que estiveram no projeto Aquilombamento nas Margens em 2023. Elas receberam o mesmo convite: escrever cartas ao que vai nascer.

**10/4 Início-meio-início** com Deivison Faustino, Emiliano Camargo, Estefânia Ventura e Maria Lúcia da Silva

**11/4 Confluências** com Geni Núñez, Kwame Yonatan, Laura Lanari, Lia Vainer Schucman e Tatiana Nascimento

**Kwame é psicanalista, psicólogo clínico e supervisor institucional. Laura é psicanalista e advogada.**

10 e 11/4  
quarta e quinta,  
19h30 às 21h30

onde  
Praça (térreo)

público  
a partir de 18 anos

inscrições  
online, às 14h  
2/4 (Credencial Plena)  
6/4 (público em geral)  
[centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br)

grátis

vivência

# Meditação com Tambores

com Tambores Flow

A interface em que arte, meditação e saúde tangenciam resultados, sempre com os tambores como protagonistas é o objetivo desta atividade. As intervenções artísticas propõem formatos alternativos e experiências intensas percebidas por meio da música e dos tambores.

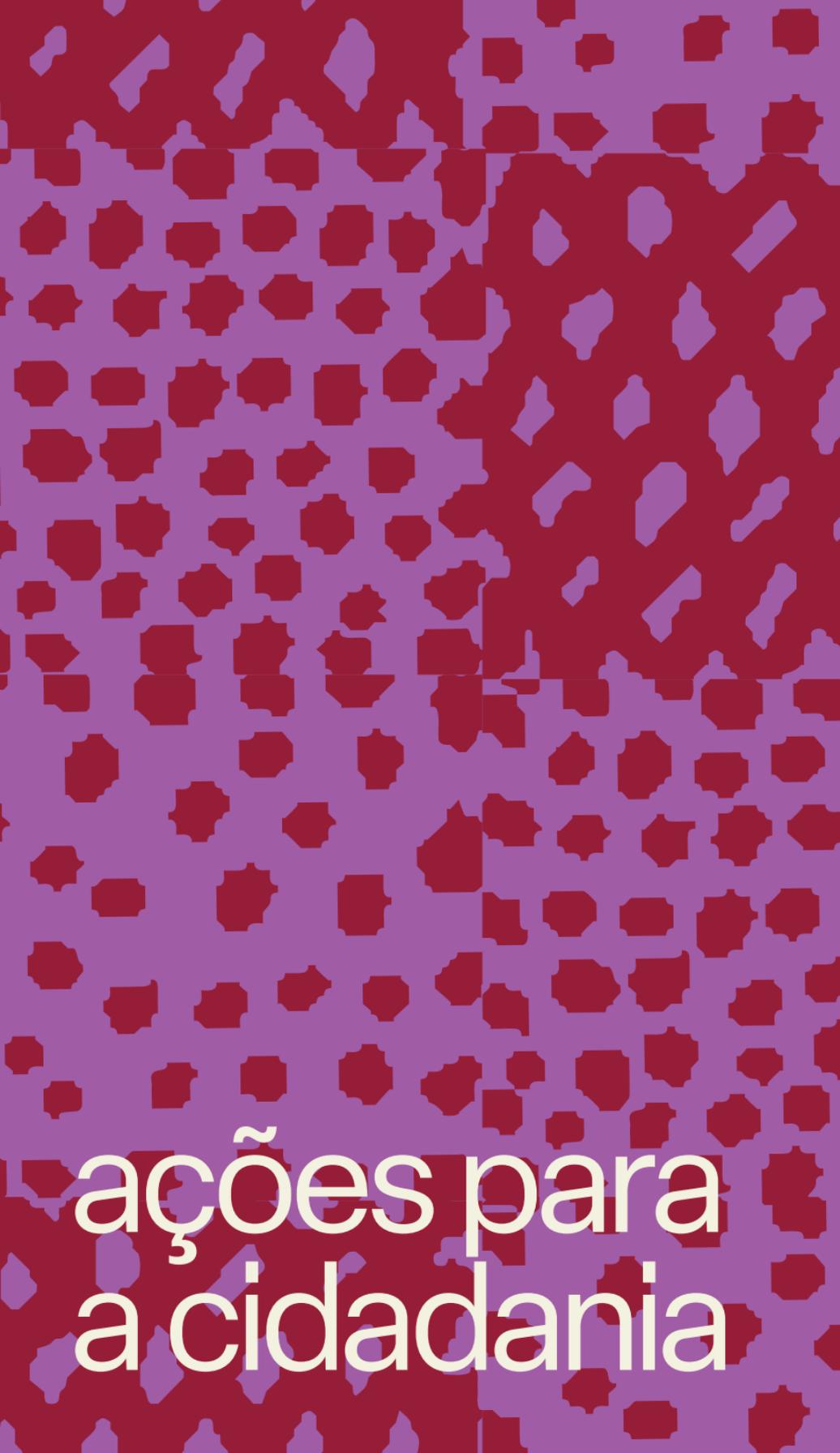
14/4  
domingo, 17h às 18h30

onde  
Praça (térreo)

público  
todas as idades

acesso  
livre, sujeito à lotação  
do espaço

grátis



ações para  
a cidadania

curso

# Bordado Palestino

com Rahaf Hussein (Palestina) e Ponto Zero do Refúgio



Ivan de Melo

Conhecida por simbolizar a história e a cultura do povo árabe, a técnica do bordado é passada de geração em geração entre as mulheres da região. A atividade apresentará ao público a história e os conceitos básicos do bordado palestino e iniciará os participantes na prática por meio da construção de um projeto coletivo.

**Rahaf é artista do bordado. Palestina nascida na Síria, vive há cinco anos no Brasil.**

**Ponto Zero do Refúgio é um coletivo que atua na produção cultural, em ações socioeducativas e eventos culturais em torno de temas como o refúgio e os direitos humanos.**

9–30/4  
terças, 15h às 18h

onde  
Lab 2 (4º andar)

público  
a partir de 16 anos

inscrições  
online, às 14h  
2/4 (Credencial Plena)  
6/4 (público em geral)  
centralrelacionamento.  
[sescsp.org.br](http://sescsp.org.br)

grátis

curso

# Cosmologia e Modo de Vida Guarani

com Pedro Luiz Macena

Neste curso, Xamoi Karai Yapua, líder espiritual do povo Guarani, fala sobre a cosmologia e o modo de vida dos Guarani, além da sua relação com o mundo do juruá (termo guarani utilizado para designar os não indígenas) e o chamado meio ambiente.

**Pedro, Xamoi Karai Yapua, do povo Guarani, é um líder espiritual. Ele tem se dedicado a comunicar a visão de mundo Guarani por meio de conversas e cursos em muitas ocasiões.**

10/4–8/5

quartas, 14h30 às 16h30  
(exceto 1/5)

---

onde

Lab 2 (4º andar)

---

público

a partir de 18 anos

---

inscrições

online, às 14h

2/4 (Credencial Plena)

6/4 (público em geral)

[centralrelacionamento.](mailto:centralrelacionamento@seccsp.org.br)

[seccsp.org.br](http://seccsp.org.br)

---

grátis



curso

# Cena Drag no Brasil

com Rafael Garcia, Divina Valéria,  
Márcia Pantera e Betina Polaroid

Importantes momentos da cena drag no Brasil serão abordados no curso, suas origens globais e no país, com divas transformistas. Passando pelas décadas de 1980 e 1990, as drags Márcia Pantera e Ikaro Kadoshi compartilharão suas histórias. No final do curso, Betina Polaroid fará uma análise da cena atual.

**Rafael é pós-graduando em arte e educação, com foco na pesquisa sobre a temática drag queen.**

**Divina é considerada uma das primeiras transformistas do Brasil, ícone que abriu caminho para a discussão de gênero nas artes performáticas.**

**Marcia é criadora do bate-cabelo e referência drag das cenas paulistana, brasileira e internacional.**

**Betina é fotógrafa e registra artistas drag. Foi participante do *Rupaul's Drag Race Brasil*, em 2023.**

10–24/4

quartas, 19h30 às 21h30

onde

Lab 2 (4º andar)

público

a partir de 18 anos

inscrições

online, às 14h

2/4 (Credencial Plena)

6/4 (público em geral)

[centralrelacionamento.](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br)[sescsp.org.br](http://sescsp.org.br)

grátis

oficina

# Estudos sobre Branquitude

com Lia Vainer Schucman

Serão abordados os seguintes conceitos: racismo estrutural e institucional, preconceito e discriminação, branquitude, a reação dos brancos diante das demandas de equidade racial, pactos narcísicos da branquitude e suas manifestações nas instituições/empresas/ocupação em postos de trabalho.

**Lia é professora, ativista antirracista e pesquisadora de psicologia e relações étnico-raciais.**

12/4

sexta, 17h às 21h30

onde

Estúdio (4º andar)

público

a partir de 18 anos

inscrições

online, às 14h

2/4 (Credencial Plena)

6/4 (público em geral)

[centralrelacionamento.](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br)[sescsp.org.br](http://sescsp.org.br)

grátis



artes  
visuais

curso

# Cosmologia Iorubá nas Artes Visuais: Convite para um Olhar Complexo e Sistêmico

com **Ericah Azeviche**

Serão apresentadas produções artísticas entre sambas, candomblés e capoeiras; estudos sobre realidade sistêmica e a mescla de culturas de linguagem e a cosmologia iorubá brasileira numa compreensão complexa e sistêmica, em que o ancestral não é o produto de um imaginário primitivo cristalizado.

**Ericah é gerente de projetos, conferencista, comunicóloga, artista e pesquisadora de mesclas de cultura de linguagem.**

18/4–2/5

quintas, 19h30 às 21h30

onde

Lab 2 (4º andar)

público

a partir de 18 anos

inscrições

online, às 14h

2/4 (Credencial Plena)

6/4 (público em geral)

[centralrelacionamento.](mailto:centralrelacionamento.secsp.org.br)

[secsp.org.br](http://secsp.org.br)

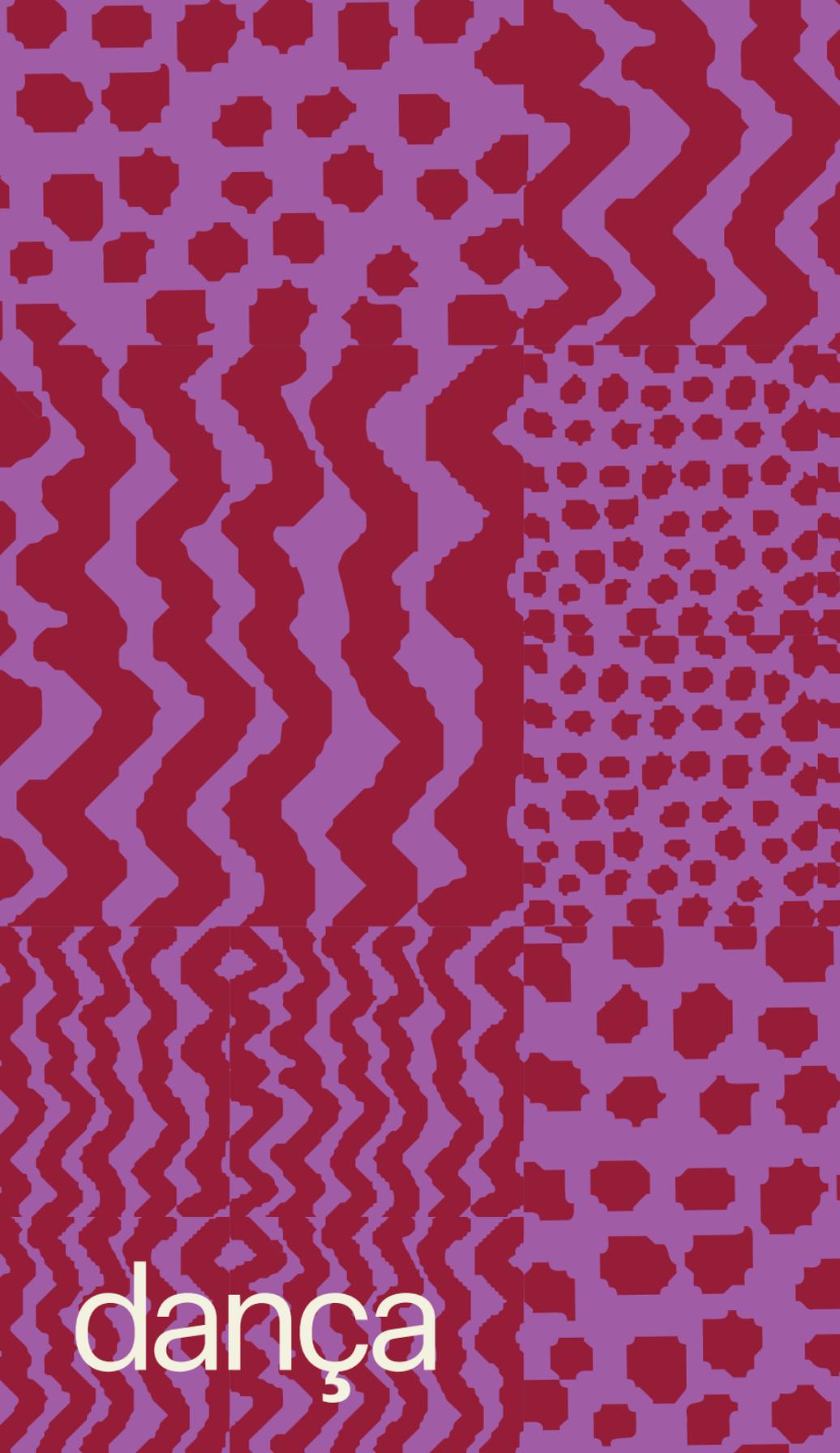
■ R\$ 30

▲ R\$ 15

● R\$ 9

Claire Jean





dança

bate-papo

## Ensinando Comunidades: Ballroom Passado, Presente e Futuro

com **Legendary Mother Cunanny Mamba Negra, Pioneer Felix Pimenta, Trailblazer Ákira Avalanx e Prince Cuxe Candace (SP)**

O encontro discutirá não apenas os fundamentos históricos da ballroom, mas também seu papel atual e potencial futuro. Abordando os desafios enfrentados por essa comunidade, bem como as oportunidades e capacidades que ela oferece como espaço de educação, empoderamento e criação de laços sociais.

23/4

terça, 19h

onde

Arte II (13º andar)

público

todas as idades

ingressos

30 minutos antes,  
na Central de Relacionamento (2º andar)

grátis

bate-papo

## Produção, Criação Coreográfica, Diversidade e Instituições

com **Ymoirá Micall (SP), Veríssima (SP) e Maurício Lima (RJ)**

O encontro explorará os processos de criação presentes em diferentes formas de expressão coreográficas. As pessoas participantes vão debater não apenas os elementos artísticos envolvidos, mas também a interação dessas expressões com as estruturas institucionais, abordando questões de inclusão, representatividade e desafios enfrentados.

24/4

quarta, 19h

onde

Arte II (13º andar)

público

todas as idades

ingressos

30 minutos antes,  
na Central de Relacionamento (2º andar)

grátis

## por que dançar?

As atividades rítmicas proporcionam a busca pelo conhecimento do corpo e de sua capacidade de expressão, permitindo uma melhor forma de se comunicar, refletindo e trocando experiências.

# esporte e atividade física

por que dançar? → aula aberta

# Samba de Gafieira

com Professor Jacinto

Carol Balza



O conteúdo da dança é muito rico em capacidades motoras, cognitivas e socioafetivas, podendo também ser utilizado como exercício físico regular. As atividades rítmicas proporcionam a busca pelo conhecimento do corpo e de sua capacidade de expressão, isso permite uma melhor forma de se comunicar, refletindo e trocando experiências.

**Jacinto é professor especialista.**

6–28/4  
sábados e domingos,  
13h às 14h

---

onde  
Corpo I (10º andar)

---

público  
a partir de 12 anos

---

acesso  
livre, sujeito à lotação  
do espaço

---

grátis

aula aberta

# Balé

com educadoras de atividades físico-esportivas do Sesc Avenida Paulista

Serão abordados os diferentes tipos de balés, como o clássico, o contemporâneo e o fitness, por meio de aulas elaboradas para desenvolver a coordenação motora, a expressão e consciência corporal, valorizando a participação, a vivência na dança e a socialização.

2–30/4

terças e quintas,  
12h às 12h50  
sábados, 14h às 14h50

---

onde

Corpo I (10º andar)

---

público

a partir de 12 anos

---

acesso

livre, sujeito à lotação  
do espaço

---

grátis

aula aberta

# Jazz Dance

com Laís Delbuque

O estilo de dança se baseia na criação livre de movimentos artísticos. Constituídos a partir de movimentos coreografados, utiliza-se também os princípios básicos do balé. É uma forma de dança atual, ligada à expansão comercial da dance music.

2–30/4

terças e quintas,  
19h às 19h50

---

onde

Corpo I (10º andar)

---

público

a partir de 12 anos

---

acesso

livre, sujeito à lotação  
do espaço

---

grátis

Laís integra a equipe de educadores(as) de atividades físico-esportivas do Sesc Avenida Paulista.

aula aberta

## Calistenia

com **Rafael Beraldo e Roberto Lindqquer**

Conjunto de exercícios que concentram interesse nos movimentos de grupos musculares, mais que na potência e no esforço, com o objetivo de desenvolver a agilidade, a força física e a flexibilidade. Alcança a maior contração muscular para que o corpo adquira um alinhamento correto, uma melhor modelagem e a melhora da postura.

**Rafael e Roberto integram a equipe de educadores(as) de atividades físico-esportivas do Sesc Avenida Paulista.**

6–27/4

sábados, 10h10 às 11h

onde

Corpo I (10º andar)

público

a partir de 12 anos

acesso

livre, sujeito à lotação do espaço

grátis

aula aberta

## Meditação GOM

com **Ellaine Delboni e Michele Fernandes**

A meditação pode ser definida como uma prática na qual são utilizadas técnicas para que o indivíduo foque sua mente em um objeto, pensamento ou atividade em particular, visando alcançar um estado de clareza mental e emocional. A meditação GOM é uma série de técnicas corpo-mente voltadas ao cultivo do bem-estar interior.

**Ellaine e Michele integram a equipe de educadores(as) de atividades físico-esportivas do Sesc Avenida Paulista.**

7–28/4

domingos, 10h10 às 11h

onde

Corpo I (10º andar)

público

a partir de 12 anos

acesso

livre, sujeito à lotação do espaço

grátis



aula aberta

## ↙ Jogos e Brincadeiras Olímpicas: Tiro com Arco

com Daltely dos Santos

Vivência da prática, que utiliza um arco e flechas para atingir um alvo, surgida como atividade de caça e guerra nos primórdios da civilização.

**Daltely é ex-atleta e professor especialista da modalidade.**

7-28/4

domingos, 15h às 17h30

1/5

quarta, 15h às 17h30

onde

Corpo I (10º andar)

público

todas as idades

acesso

livre, sujeito à lotação

grátis

passaio

## Clube do Pedal - Parque dos Esportes Radicais

com educadoras(es) de atividades físico-esportivas  
do Sesc Avenida Paulista

A atividade tem como objetivo principal o incentivo à prática de exercício físico regular, apresentando os detalhes da cidade como uma possibilidade de esporte, lazer e cultura a partir da perspectiva de um(a) ciclista.

21/4

domingo, 7h às 14h

onde

ponto de encontro:  
entrada do Sesc

público

a partir de 16 anos

inscrições

online, 16/4, às 14h

[centralrelacionamento.  
sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br)

grátis

**florestar: áreas  
verdes educadoras**

O projeto tem como objetivo ampliar o caráter educativo das áreas verdes no âmbito das unidades Sesc São Paulo, como também de sua vizinhança.

meio  
ambiente

florestar → vivência

# Minimutirão: Preparar, Plantar e Colher

com Loa Terra

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

\*Obs: Sujeito a alteração conforme condições climáticas. Para mais informações, consulte [sescsp.org.br/avpaulista](http://sescsp.org.br/avpaulista).

**A Loa Terra promove ação ambiental, cultural e de tecnologias sociais para transformar o espaço urbano e a relação das pessoas com a cidade e a natureza.**

25/4\*

quinta, 14h às 18h

onde

Café Terraço  
(17º andar)

público

todas as idades

ingressos

30 minutos antes,  
na Central de Relacio-  
namento (2º andar)

grátis



Igor Jatobá



tecnologias  
e artes

# Arte e Deficiência: Um Desenho Possível

com Daniel Moraes

participação: Isadora Ifanger

Alvaro Miranda



Atividade que envolverá práticas sobre o desenho a partir de conceitos referentes à representação, expressão e poética do corpo com deficiência. Com aulas teóricas e práticas com temáticas distintas, o encontro tem o objetivo de estimular a criatividade, introduzir conceitos artísticos relacionados ao corpo não normativo e abordar técnicas variadas sobre o desenho.

**Daniel é artista com deficiência física, mestre em pintura e investigador sobre a corporeidade da deficiência.**

**Isadora é artista def, atriz formada em artes cênicas. Tem formação e atua como audiodescritora, realizando projetos com audiodescrição e acessibilidade e coordenando uma equipe formada por profissionais PCDs.**

4/4–2/5

quintas, 10h30 às 13h

onde

Lab 1 (4º andar)

público

a partir de 14 anos

ingressos

30 minutos antes,

no local

grátis



oficina

# Fora do Registro: Técnicas Gráficas para Pequenos Formatos

com Anita Cavaleiro

Atividade aberta voltada àqueles que desejam conhecer, criar e compartilhar o fazer artístico, experimentando ferramentas, processos de gravação em diferentes tipos de matrizes e de impressão em pequenos formatos.

**Anita integra a equipe de educadores de tecnologias e artes do Sesc Avenida Paulista. Educadora, ilustradora e pesquisadora nas áreas de narrativas visuais, artes gráficas, jogos e fabricação digital.**

3/4–26/6

quartas, 10h30 às 12h30  
(exceto 1/5)

onde

Lab 1 (4º andar)

público

a partir de 14 anos

ingressos

30 minutos antes,  
no local

grátis

oficina

# Laboratório de Códigos Abertos

com Alexandre Villares e Maraiza Adami

Atividade aberta destinada ao desenvolvimento de experimentos de fabricação digital, tecnologias sociais, eletrônica criativa e design gerativo. O público terá a oportunidade de aprender sobre o funcionamento dos equipamentos, os softwares envolvidos e será estimulado a desenvolver seus próprios experimentos.

**Alexandre e Maraiza integram a equipe de educadores de tecnologias e artes do Sesc Avenida Paulista. Ele, pesquisa o ensino de programação em contexto visual. Ela, entusiasta do software livre, participa da organização do Coletivo Actantes e da CryptoRave.**

3–24/4

quartas, 14h30 às 16h30

onde

Lab 1 (4º andar)

público

a partir de 14 anos

ingressos

30 minutos antes,  
no local

grátis

oficina

## Ateliê Aberto: Minirrecicladora de Plástico

com Chico Simões e Daniel Seda

Experiências visando a montagem, teste e operação de uma unidade de reciclagem de plásticos e a fabricação de filamentos que podem ser usados para imprimir em 3D.

**Chico é graduado em imagem e som e construtor de instrumentos musicais, impressoras 3D e outros artefatos.**

**Daniel integra a equipe de educadores de tecnologias e artes do Sesc Avenida Paulista. Artista, pesquisa origami e os conceitos de software livre e código aberto.**

3/4–26/6

quartas, 19h30 às 21h30  
(exceto 1/5)

onde

Lab 1 (4º andar)

público

a partir de 14 anos

ingressos

30 minutos antes,  
no local

grátis

oficina

## Imagem Azul em Outros Suportes: Customização com Cianotipia

com Elizabeth Lee

Cianotipia é uma técnica inventada no século XIX e um dos primeiros processos fotográficos da história. Seu resultado é imagem em tons azuis devido ao uso de sais de ferro sensíveis à luz ultravioleta. Na atividade, a proposta é produzir imagens usando a técnica em diferentes materiais, como tecido, vidro, acrílico e madeira.

**Elizabeth é formada em fotografia e pós-graduada em cinema e linguagem audiovisual.**

7–28/4

domingos,  
10h30 às 13h30

onde

Lab 1 (4º andar)

público

a partir de 14 anos

ingressos

30 minutos antes,  
no local

grátis



curso

# Crochê Artístico: Criação de Cachorro-Bexiga

com Thiago Rezende

Curso que aborda a criação de animais em crochê que imitam esculturas de bexiga palito, utilizando a técnica do amigurumi, a partir do círculo mágico e da confecção em espiral, sem costuras.

**Thiago é graduado em artes plásticas e há mais de 10 anos trabalha com crochê e tricô. Desenvolve oficinas, objetos de decoração e amigurumis para o projeto Homem Na Agulha.**

13/4–4/5

sábados, 10h30 às 13h

onde

Lab 1 (4º andar)

público

a partir de 14 anos

inscrições

online, às 14h

2/4 (Credencial Plena)

6/4 (público em geral)

[centralrelacionamento.](http://centralrelacionamento.secsp.org.br)

[seccsp.org.br](http://seccsp.org.br)

■ R\$ 30

▲ R\$ 15

● R\$ 9

crianças → oficina

# Cabeças Fantásticas: Criação de Máscaras Sustentáveis

com Patrícia Pölzl

Com o propósito de unir criatividade e práticas sustentáveis, esta atividade convida os participantes a confeccionarem máscaras personalizadas, reutilizando sacolas plásticas como material principal. Ao término da atividade, transformados em criaturas fantásticas, os participantes terão a oportunidade de registrar suas criações em fotografias e levar as máscaras para casa.

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

6/4–4/5

sábados, 14h30 às 17h30

onde

Lab 1 (4º andar)

público

a partir de 10 anos

acesso

livre, sujeito à lotação  
(capacidade máxima:

10 participantes  
simultâneos)

grátis



Patrícia Pölzl

curso

# Construção de Luminária String Art

com Danilo Matias

Curso de introdução a técnicas de *string art* e de eletrônica para criar luminárias personalizadas. Além da criação do projeto individual, os participantes são convidados também a contribuir para a criação de um projeto coletivo, desenvolvido e construído ao longo do curso.

**Danilo integra a equipe de educadores de tecnologias e artes do Sesc Avenida Paulista. É educador, artista visual e músico, e pesquisa o surrealismo nas artes visuais, instrumentos e manifestações musicais regionais e folclóricas.**

9/4–7/5

terças, 19h30 às 21h30  
(exceto 30/4)

onde

Lab 1 (4º andar)

público

a partir de 14 anos

inscrições

online, às 14h

2/4 (Credencial Plena)

6/4 (público em geral)

[centralrelacionamento.](#)

[sescsp.org.br](#)

■ R\$ 30

▲ R\$ 15

● R\$ 9

curso

# Programação para Ilustradores: Edição de Imagens com Programação

com Alexandre Villares

Retículas são muito utilizadas para criar texturas e efeitos visuais na produção de peças gráficas, ilustrações, histórias em quadrinhos e trabalhos artísticos diversos. Neste curso, será explorado como usar a linguagem de programação Python para manipular imagens sem utilizar outros programas de edição de imagens, a partir da criação de filtros personalizados de imagens. Não é necessária experiência prévia.

11/4–2/5

quintas, 14h30 às 17h

onde

Lab 1 (4º andar)

público

a partir de 14 anos

inscrições

online, às 14h

2/4 (Credencial Plena)

6/4 (público em geral)

[centralrelacionamento.](#)

[sescsp.org.br](#)

grátis



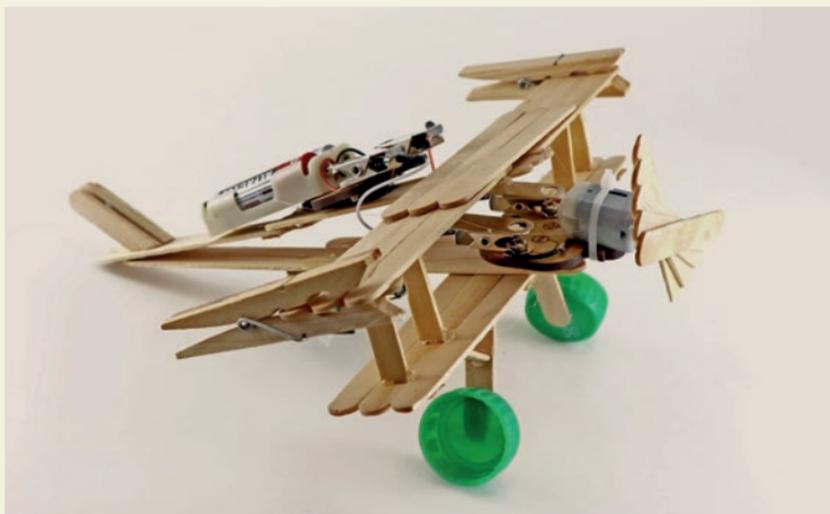
crianças

oficina

# Experimentação e Construção de Brinquedos com Eletrônica Básica

com Bu-Go (Erica Ide Scopacasa e Victor Ide Scopacasa)

Acervo Bu-Go



A atividade tem o objetivo de aproximar as pessoas da cultura mão na massa com a proposta de construir um brinquedo utilizando materiais de fácil acesso e circuitos eletrônicos.

**Erica e Victor são desenvolvedores independentes de jogos, coautores do kit Scopabits de aprendizagem criativa com eletrônica, oficinairos maker e empreendedores na área de design e educação.**

7–28/4  
domingos, 14h30 às  
15h45 e 16h às 17h30

---

onde  
Lab 1 (4º andar)

---

público  
7 a 12 anos

---

acesso  
inscrições no local

---

grátis

vivência

# Espaço de Brincar

com educadoras de atividades  
infantojuvenis do Sesc Avenida Paulista  
ambientação lúdica: Parque de Bambu

Ambientação lúdica que convida bebês, crianças pequenas e pessoas adultas a interagir com elementos da natureza por meio do brincar espontâneo, acolhendo o livre brincar, a fruição e a convivência. Conta com fraldário, poltronas e almofadas de amamentação.

2-25/4

terça a quinta,  
10h30 às 12h30, 13h30  
às 15h30 e 16h às 18h

onde

Praça (térreo)

público

até 6 anos

acesso

livre, sujeito à lotação  
do espaço

grátis



Carol Balza

vivência

## Rolos Sensoriais para Bebês

com Anne Binder e Bruna Paiva

Em um espaço ambientado com rolos de papelão, bebês e suas famílias experimentarão brincadeiras, sensações e possibilidades de movimento sugeridas por este material.

**Anne e Bruna integram a equipe de educadores(as) de atividades infantojuvenis do Sesc Avenida Paulista.**

7 e 21/4

domingos, 11h às 12h

onde

Lab 2 (4º andar)

público

até 3 anos

ingressos

30 minutos antes,  
no local

grátis

vivência

## Tubos Dançantes

com Anne Binder e Bruna Paiva

Dentro de uma instalação feita com tubos de papelão, crianças de 4 a 6 anos serão desafiadas a realizar movimentos corporais a partir do encontro com os elementos presentes no espaço. Uma proposta inspirada nos trabalhos coreográficos de William Forsythe.

7 e 21/4

domingos,  
14h30 às 15h30

onde

Estúdio (4º andar)

público

4 a 6 anos

ingressos

30 minutos antes,  
no local

grátis

vivência

# Macios

com Fernando Ogushi, Charles Roberto e Nathalia Triveloni

O macio é da família do travesseiro, do gato, do cachorro, do sofá, da cama. Imagine um chão macio para pular, rolar e brincar sem se machucar. *Macios* é uma instalação sensorial para bebês e crianças em que a proposta do macio e do suave é a brincadeira.

**Fernando, Charles e Nathalia integram a equipe de educadores(as) de atividades infantojuvenis do Sesc Avenida Paulista.**

13, 14, 27 e 28/4  
sábados e domingos,  
10h30 às 12h30 e  
13h30 às 15h30

---

onde  
Lab 2 (4º andar)

---

público  
até 3 anos

---

ingressos  
30 minutos antes de  
cada sessão, no local

---

grátis

tecnologias e artes → oficina

# Esculturas Flutuantes: A Magia do Equilíbrio

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

Usando a técnica da tensegridade, a turma construirá uma escultura que parece flutuar. Em uma atividade divertida e desafiadora, o público poderá entender na prática como equilibrar a força da gravidade com a tensão gerada por fios. Durante a atividade, as pessoas usarão papelão, cola e tesoura combinados com elementos de impressão 3D.

1/5  
quarta, 10h30 às 12h30  
e 14h30 às 16h30

---

onde  
Lab 1 (4º andar)

---

público  
a partir de 7 anos

---

ingressos  
30 minutos antes,  
no local

---

grátis

oficina

# Lado A, Lado Bebê

com Anne Binder e Bruna Paiva



Direcionado a bebês, crianças e seus acompanhantes adultos. A atividade propõe um contato com álbuns completos em disco de vinil: a escuta dos dois lados do disco e a possibilidade de manuseio de suas capas e encartes (quando existentes).

**6 e 20/4**  
sábados, 10h30 às 12h

---

onde  
**Estúdio (4º andar)**

---

público  
**até 6 anos**

---

acesso  
**livre, sujeito à lotação  
do espaço**

---

**grátis**

vivência

# Brincadeiras de África

com Brincando na Kebrada

Ambientação e mediação que propõe ao público brincadeiras, jogos e outros elementos afrocentrados que buscam trazer referências à cultura africana e afro-brasileira, trabalhando o resgate da memória e suas presenças em nosso cotidiano.

**Brincando na Kebrada é um coletivo de mulheres pretas, periféricas, mães solo, arte-educadoras, pedagogas, brincantes, que acredita na potência das infâncias e no desenvolvimento saudável por meio do brincar livre.**

6, 7, 20 e 21/4  
sábados e domingos,  
10h30 às 12h30 e  
13h30 às 15h30  
6 e 7/4  
sábado e domingo,  
16h às 18h

---

onde  
Lab 2 (4º andar)

---

público  
até 6 anos

---

acesso  
30 minutos antes,  
no local

---

grátis



vivência

# Musicriando: Cantoria Interativa

com Edi Holanda

Musicalização infantil conduzida de forma lúdica e prática, atividades com música ao vivo tocadas pelo acordeon, violão, flauta e percussão, utilizando recursos sensoriais, visuais e auditivos que estimulam a socialização, interação e desenvolvimento das crianças.

**Edi é educadora parental e perinatal, musicista e terapeuta integrativa do programa de bem-estar Musicriando. Coautora do livro *Disciplina e Afeto* (Literare Books).**

13–28/4  
sábados e domingos,  
16h30 às 17h30

---

onde  
Lab 2 (4º andar)

---

público  
até 6 anos

---

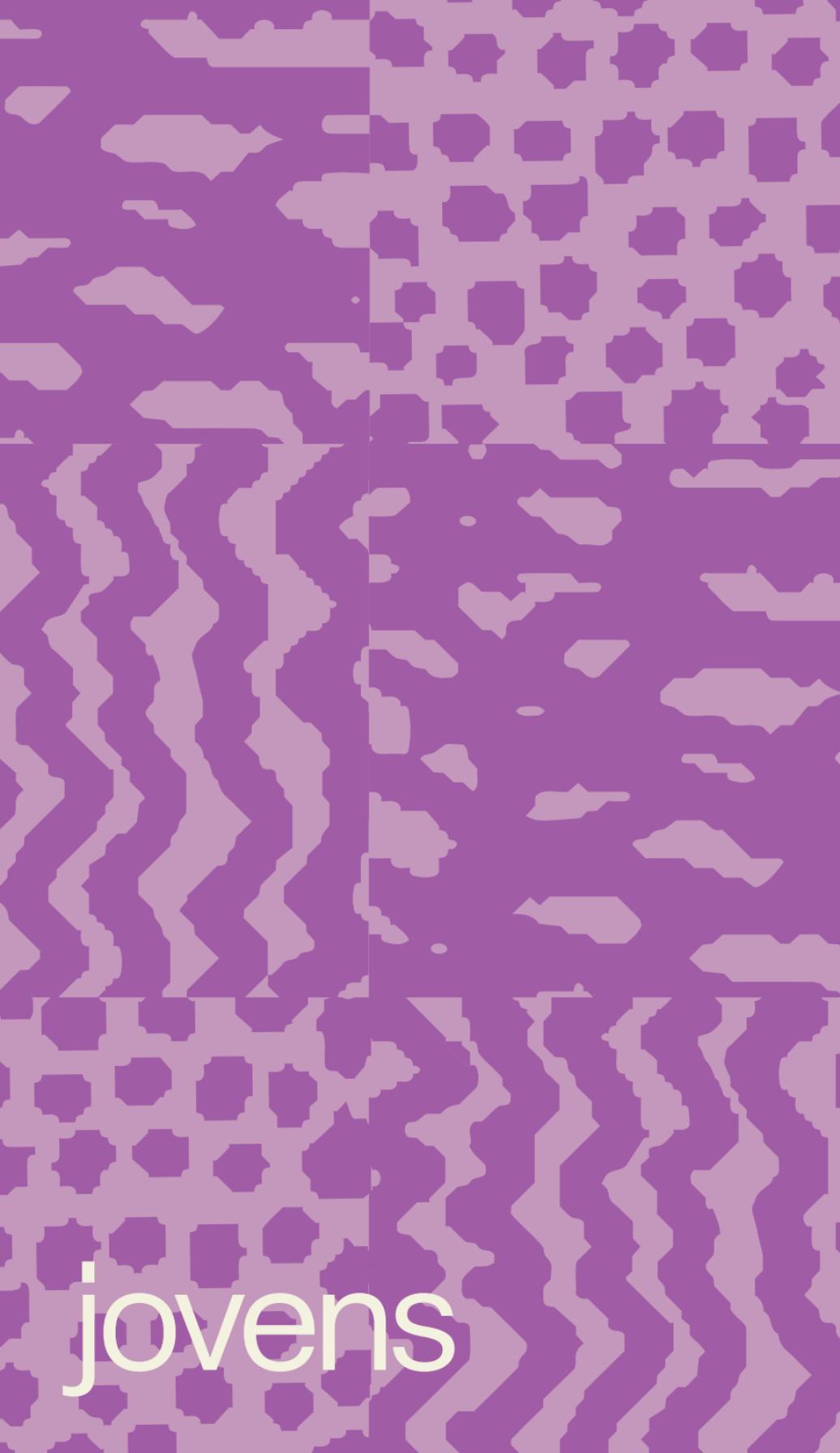
ingressos  
30 minutos antes,  
no local

---

grátis

Divulgação





jovens

livros do vestibular → palestra

## Geraes: *Romanceiro da Inconfidência e Marília de Dirceu*

com Camilla Dias e Senhorita Bira

De forma despojada e trazendo elementos artísticos, o projeto busca apresentar os livros obrigatórios dos vestibulares da USP e Unicamp de forma leve sem perder a abrangência e profundidade das análises. Neste encontro, serão abordados os livros de Cecília Meireles e de Tomás Antônio Gonzaga.

**Camilla é assistente social, pós-graduada em docência em literatura e humanidades e publica conteúdo em @camillaeseuslivros.**

**Bira tem como campos de estudo as políticas públicas, as ciências humanas e a pedagogia. produz vídeos no canal *O Algoritmo da Imagem*.**

13/4

sábado, 14h às 15h30

onde

Praça (térreo)

público

a partir de 14 anos

acesso

livre, sujeito à lotação do espaço

grátis

microfone aberto → encontro

## Microfone Aberto - Anime

O projeto é um conjunto de ações que tem o jovem como protagonista. Com foco no anime – desenhos animados japoneses – e pensado a partir dessa manifestação cultural, essa edição traz a possibilidade de experimentar a cultura japonesa com música, bate-papo e batalha de dança.

Obs: Para participar do desfile de cosplay, inscreva-se de 4 a 14/4, enviando nome completo, idade e uma foto da fantasia para [infantojuvenil.avenidapaulista@secsp.org.br](mailto:infantojuvenil.avenidapaulista@secsp.org.br), com o assunto *Microfone Aberto: Anime*.

20/4

sábado, 11h às 18h

onde

Praça (térreo)

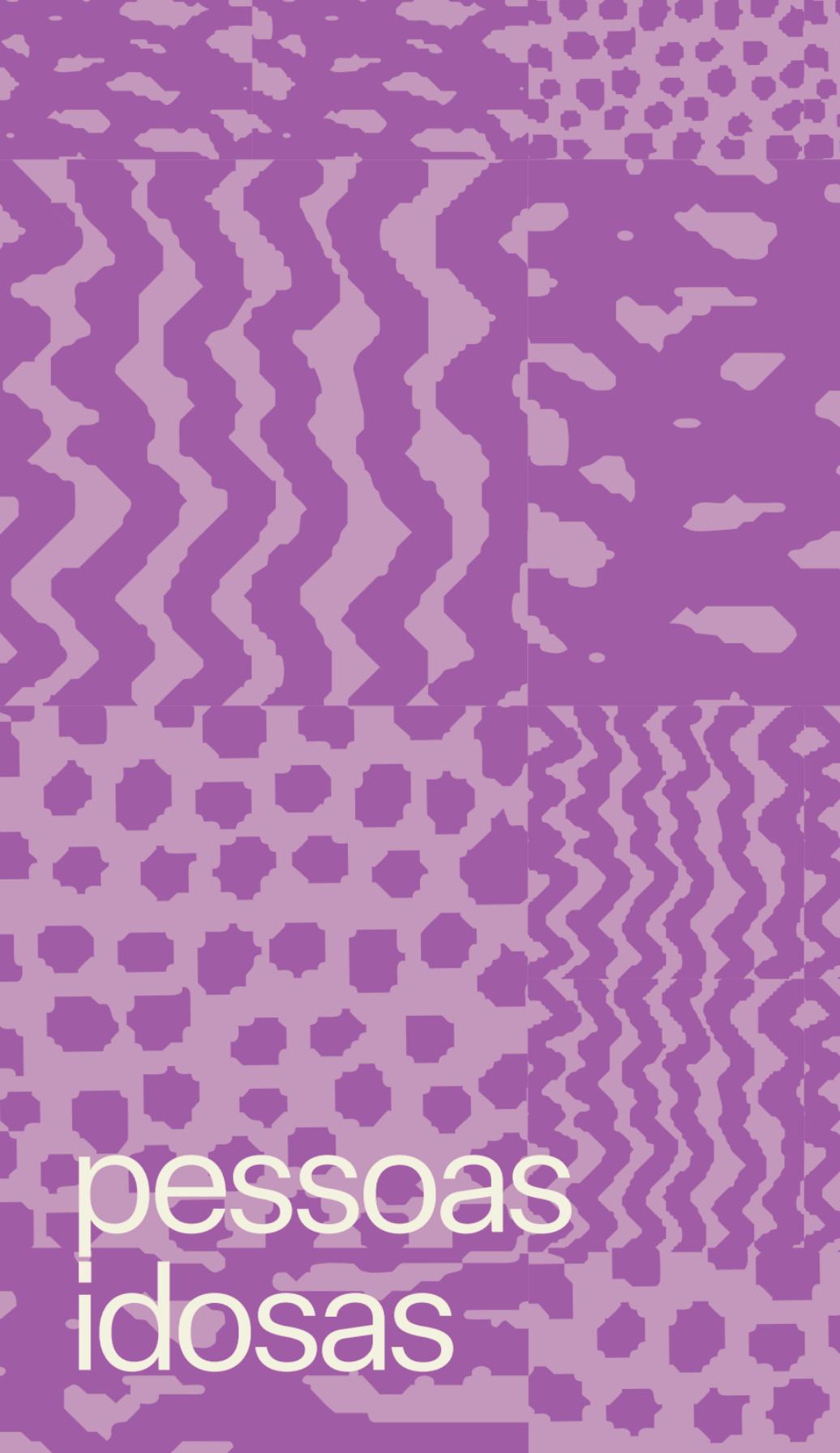
público

todas as idades

acesso

livre, sujeito à lotação do espaço

grátis



pe  
pessoas  
idosas

oficina

# Ritmos Violados

com Evelyn Stephano e André Moraes

O público aprenderá três ritmos violados: o Fandango Caiçara, tradicional no litoral sul de São Paulo e Litoral Norte do Paraná; Siriri, ritmo do centro oeste do Brasil e o Cururu, também do centro-oeste, mas com maior incidência nos estados do Mato Grosso e Mato Grosso do Sul.

**Evelyn** é mestrandia em ciências da saúde, educadora em atividades físico-esportivas no Sesc São Paulo.

**André** possui graduação em música, formação em violão erudito e viola caipira. Desde 2013, tem se dedicado à educação musical em escolas do ensino básico público e privado.

3-17/4

quartas, 14h às 16h

onde

Praça (térreo)

25/4

quinta, 14h às 15h

onde

Corpo I (10º andar)

público

a partir de 60 anos

acesso

livre, sujeito à lotação do espaço

grátis

Annie Spratt / Unsplash





aula aberta

# Dançaterapia

com Mariana Romano

Método desenvolvido pela artista e coreógrafa María Fux, pioneira da dança moderna na Argentina.

**Mariana é dançaterapeuta formada em 2020 pelo Centro Internacional de Dançaterapia Método María Fux em São Paulo.**

24/4–19/6  
quartas e sextas,  
14h às 15h15  
(exceto 1 e 31/5)

onde  
Corpo I (10º andar)

público  
a partir de 60 anos

acesso  
livre, sujeito à lotação  
do espaço

grátis

oficina

## ↙ Confeccionando Peças em Macramê

com Gabi Handmade

Nessa oficina, o público participante aprenderá técnicas e trançados diversos em macramê por meio da construção de peças de complexidade baixa a média, que vão de suporte para vasos, chaveiros e sacolas.

**Gabi é artista visual, têxtil e educadora. Seu trabalho enfatiza as técnicas manuais enquanto suporte de criação e conexão, com destaque para a técnica de macramê.**

4 e 11/4  
quintas, 10h30 às 13h  
18 e 25/4  
quintas, 10h30 às 13h30

onde  
Estúdio (4º andar)

público  
a partir de 60 anos

ingressos  
30 minutos antes,  
no local

grátis

o que você  
encontrará aqui?

Aulas abertas, oficinas  
e vivências grátis e para  
todas as idades. Verifique  
na página da atividade  
indicada mais detalhes  
sobre como acessá-la e sua  
classificação indicativa.

fim de  
semana  
e feriado

## 6-7/4

Elizabeth Lee



Imagem Azul em Outros Suportes

## sábado

## 10h10-11h Calistenia

página 21 • acesso livre, sujeito à lotação

## 10h30, 13h30 e 16h Brincadeiras de África

p. 40 • ingressos 30 min antes de cada sessão

## 10h30-12h Lado A, Lado Bebê

p. 39 • acesso livre, sujeito à lotação

## 13h-14h Samba de Gafieira

p. 19 • acesso livre, sujeito à lotação

## 14h-14h50 Balé

p. 20 • acesso livre, sujeito à lotação

## 14h30-17h30 Cabeças Fantásticas: Criação de Máscaras Sustentáveis

p. 32 • acesso livre, sujeito à lotação

## domingo

## 10h10-11h Meditação GOM

página 21 • acesso livre, sujeito à lotação

## 10h30, 13h30 e 16h Brincadeiras de África

p. 40 • ingressos 30 min antes de cada sessão

## 10h30 Imagem Azul em Outros Suportes: Customização com Cianotipia

p. 29 • ingressos 30 min antes

## 11h Rolos Sensoriais para Bebês

p. 37 • ingressos 30 min antes

## 13h-14h Samba de Gafieira

p. 19 • acesso livre, sujeito à lotação

## 14h30-15h30 Tubos Dançantes

p. 37 • ingressos 30 min antes

## 14h30-15h45 e 16h-17h30 Experimentação e Construção de Brinquedos com Eletrônica Básica

p. 35 • inscrições no local

## 15h-17h30 Jogos e Brincadeiras Olímpicas: Tiro com Arco

p. 32 • acesso livre, sujeito à lotação

fim de semana e feriado

# 13–14/4

## sábado

---

**10h10–11h Calistenia**

página 21 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**10h30 e 13h30 Macios**

p. 38 • ingressos 30 min antes

---

**13h–14h Samba de Gafieira**

p. 19 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**14h–14h50 Balé**

p. 20 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**14h–16h Geraes: *Romanceiro da Inconfidência e Marília de Dirceu***

p. 43 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**14h30–17h30 Cabeças**

**Fantásticas: Criação de Máscaras Sustentáveis**

p. 32 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**16h30 Musicriando:**

**Cantoria Interativa**

p. 41 • ingressos 30 min antes

---

## domingo

---

**10h10–11h Meditação GOM**

página 21 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**10h30 Imagem Azul**

**em Outros Suportes: Customização com Cianotipia**

p. 29 • ingressos 30 min antes

---

**10h30 e 13h30 Macios**

p. 38 • ingressos 30 min antes

---

**13h–14h Samba de Gafieira**

p. 19 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**14h30–15h45 e 16h–17h30**

**Experimentação e Construção de Brinquedos com Eletrônica Básica**

p. 35 • inscrições no local

---

**15h–17h30 Jogos e Brincadeiras**

**Olimpicas: Tiro com Arco**

p. 32 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**17h–18h30 Meditação**

**com Tambores**

p. 9 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**16h30 Musicriando:**

**Cantoria Interativa**

p. 41 • ingressos 30 min antes

---

Divulgação



Geraes: *Romanceiro da Inconfidência e Marília de Dirceu*

## 20–21/4

## sábado

**10h10–11h Calistenia**

página 21 • acesso livre, sujeito à lotação

**10h30 e 13h30 Brincadeiras de África**

p. 40 • ingressos 30 min antes de cada sessão

**10h30–12h Lado A, Lado Bebê**

p. 39 • acesso livre, sujeito à lotação

**13h–14h Samba de Gafieira**

p. 19 • acesso livre, sujeito à lotação

**14h–14h50 Balé**

p. 20 • acesso livre, sujeito à lotação

**14h30–17h30 Cabeças Fantásticas:  
Criação de Máscaras Sustentáveis**

p. 32 • acesso livre, sujeito à lotação

**16h30 Musicriando:  
Cantoria Interativa**

p. 41 • ingressos 30 min antes

## domingo

**10h10–11h Meditação GOM**

página 21 • acesso livre, sujeito à lotação

**10h30 e 13h30 Brincadeiras de África**

p. 40 • ingressos 30 min antes de cada sessão

**10h30 Imagem Azul em  
Outros Suportes**

p. 29 • ingressos 30 min antes

**11h Rolos Sensoriais para Bebês**

p. 37 • ingressos 30 min antes

**13h–14h Samba de Gafieira**

p. 19 • acesso livre, sujeito à lotação

**14h30–15h45 e 16h–17h30  
Experimentação e Construção de  
Brinquedos com Eletrônica Básica**

p. 35 • inscrições no local

**14h30–15h30 Tubos Dançantes**

p. 37 • ingressos 30 min antes

**15h–17h30 Jogos e Brincadeiras  
Olímpicas: Tiro com Arco**

p. 32 • acesso livre, sujeito à lotação

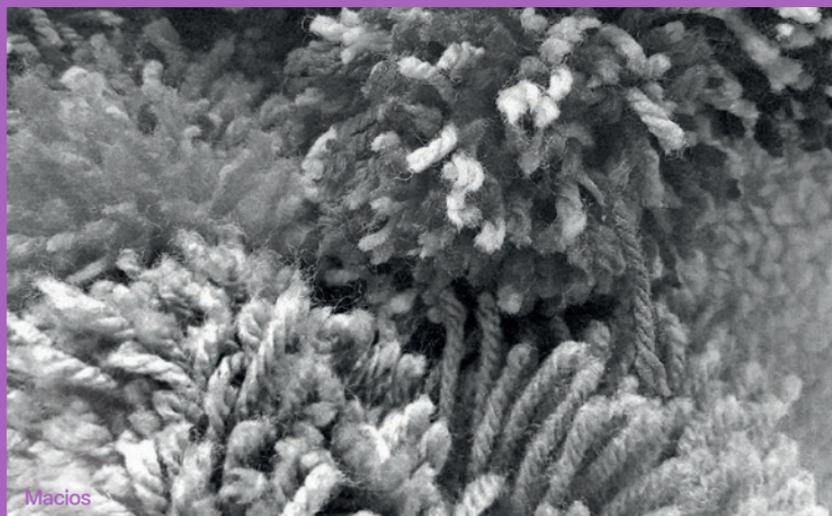
**16h30 Musicriando:  
Cantoria Interativa**

p. 41 • ingressos 30 min antes

Meditação  
com Tambores

Lado A, Lado Bebê

27-28/4



Charles Roberto

Macios

## sábado

---

**10h10-11h Calistenia**  
página 21 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**10h30 e 13h30 Macios**  
p. 38 • ingressos 30 min antes

---

**11h-18h Microfone Aberto - Anime**  
p. 43 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**13h-14h Samba de Gafieira**  
p. 19 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**14h-14h50 Balé**  
p. 20 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**14h30-17h30 Cabeças Fantásticas:  
Criação de Máscaras Sustentáveis**  
p. 32 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**16h30 Musicriando:  
Cantoria Interativa**  
p. 41 • ingressos 30 min antes

---

## domingo

---

**10h10-11h Meditação GOM**  
página 21 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**10h30 Imagem Azul  
em Outros Suportes:  
Customização com Cianotipia**  
p. 29 • ingressos 30 min antes

---

**10h30 e 13h30 Macios**  
p. 38 • ingressos 30 min antes

---

**13h-14h Samba de Gafieira**  
p. 19 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**14h30-15h45 e 16h-17h30  
Experimentação e Construção de  
Brinquedos com Eletrônica Básica**  
p. 35 • inscrições no local

---

**15h-17h30 Jogos e Brincadeiras  
Olímpicas: Tiro com Arco**  
p. 32 • acesso livre, sujeito à lotação

---

**16h30 Musicriando:  
Cantoria Interativa**  
p. 41 • ingressos 30 min antes

---



faça sua  
credencial  
sesc



sescsp.  
org.br/  
avpaulista

Sesc Avenida Paulista  
Av Paulista, 119  
Tel: (11) 3170-0800  
f @ X d /sescavpaulista

