



VIRADA ZEN VOLTA A ACONTECER EM SÃO PAULO

Entre 19 e 25 de setembro, a capital paulista será ocupada por centenas de atividades gratuitas com foco no bem-estar e saúde mental

Programação pode ser conferida em www.viradazen.com.br

“Uma cidade com pessoas mais conscientes, empáticas e compassivas com o próximo e o ecossistema, nutrindo sua saúde mental, emocional e física, e reverberando uma mensagem de paz, amor e prosperidade para o planeta.”

A mensagem, que poderia até parecer utópica, prova-se absolutamente atual e necessária às vésperas das eleições e neste momento pós-pandêmico onde a sociedade convive com surtos de depressão, aumento da ansiedade, número de suicídios e instabilidade psicoemocional.

Esta é a visão da **Virada Zen**, festival de saúde e bem-estar que entre os dias **19 e 25 de setembro** voltará a ocorrer presencialmente em São Paulo, com centenas de atividades gratuitas, em inúmeros locais da cidade.

Em sua terceira edição, engajado com a campanha de prevenção ao suicídio "Setembro Amarelo", o evento volta a ser presencial e beneficiará diretamente milhares de pessoas que poderão usufruir de inúmeros serviços, práticas, eventos e atividades gratuitas em diversos espaços espalhados por todas as regiões da maior cidade do Brasil.

Yoga, meditação, práticas corporais, arte terapia, workshops, shows, exposições, cinema, rodas de conversa, palestras, terapias, vivências e performances artísticas são algumas das entregas que um verdadeiro batalhão voluntário oferecerá à população.

A Virada Zen, desde sua primeira edição em 2017, consegue engajar a comunidade de profissionais multidisciplinares, instituições, organizações, lideranças, palestrantes, *coaches*, professores, artistas e terapeutas.

Reunidos sob três pilares principais, CONSCIÊNCIA, PRESENÇA e CONEXÃO, essa comunidade se engaja com um único objetivo, servir ao bem estar social e gerar uma onda positiva de acolhimento e despertar, para uma vida mais saudável, gentil e amorosa.

"A rede de solidariedade teve grande importância durante a pandemia, a saúde mental, física e emocional se faz ainda mais necessária nesse cenário em que convivemos com o aumento dos índices de depressão, ansiedade e suicídios. Se quisermos mudar o rumo de uma sociedade cada vez mais exposta à violência e ao conflito, temos que unir propósito e ação. Marcamos propositalmente a Virada Zen uma semana antes das eleições, para promover o espírito de paz e integração para a população" resume Mariana Amaral, idealizadora da Virada Zen.

"A Virada Zen é um movimento de seres humanos engajados em mudar o mundo a partir de cada indivíduo. Se cada um der o melhor de si para o outro, faremos a positividade crescer. Todas as atividades são gratuitas e abertas à população por contarmos com um time dedicado a beneficiar o próximo com seus dons e talentos" ressalta Armando Mandi, corealizador da Virada Zen.

A Virada Zen é apresentada pelo **Ministério do Turismo** via **Lei de Incentivo à Cultura**, com realização da **Secretaria Especial da Cultura** e **Ministério do Turismo**. Tem apoio de **Mude**, **Ntics Projetos** e **Secretaria Municipal de Esportes e Lazer**, além de parceria com **Banana Verde**, **Cine**, **Eywa** e **Jaya**. Conta ainda com a **Lew Lara** como parceiro de comunicação e **Revista Vida Simples** como parceiro de mídia.

Confira a programação completa no site www.viradazen.com.br e no App Mude <http://onelink.to/appmude>

<https://www.youtube.com/watch?v=BPDK6LhJOTo&t=1s>

Destaques da Programação:

TODOS UM - ABERTURA NO ESPAÇO EYWA

A grande noite de abertura da terceira edição da Virada Zen reunirá artistas, palestrantes, mestres e terapeutas.

O autor best-seller e *coach* renomado **Roberto Shinyashiki** fará a abertura da noite ao lado do influenciador e palestrante **Murilo Gun**. Os cantores **Rael Luz** e **Luiza Boé** embalam a celebração.

Data: segunda-feira, 19/09

Horário: 19h

Local: Rua Scipião, 332 - Lapa

YOGA PARA TODOS

São Paulo será invadida por práticas gratuitas de diferentes mestres e modalidades do ioga, meditação e movimento.

O App Mude oferecerá aulas diárias nos parques Villa-Lobos na Zona Oeste, Ceret, na Zona Leste e Parque das Bicicletas na Zona Sul.

Através do App Mude o público poderá, ainda, escolher inúmeros professores espalhados em escolas e academias da cidade.

My Yoga, FitDance, Fernanda Cunha, Pipo, Carla Labate e Kim Ricelli, Paula Aliende, Marcos Rojo, Thiago Arruda, Juliana Mendes entre outros.

VIRADA ZEN + MY YOGA

De **19 a 25 de setembro**, o My Yoga oferecerá gratuitamente mais de 10 diferentes estilos e modalidades de ioga para todos os níveis de praticantes. Confira a programação completa das unidades do My Yoga Jardins e My Yoga Vila Nova Conceição no site e inscreva-se no App Mude.

YOGINI NA CASA UDJAIN

Data: quarta-feira, 21/09

Horário: 12h30 às 14h

Kundalini Yoga com **Juliana Mendes**

Local: Rua Tácito de Almeida, 107 - Sumaré

Confira a programação completa do **YOGA PARA TODOS** no site www.viradazen.com.br e increve-se no App Mude <https://play.google.com/store/apps/details?id=fit.mude.app>.

CINE CONSCIÊNCIA

No dia **24 de setembro**, a **Matilha Cultural** recebe a mostra de filmes "Cine Consciência" que exibirá produções do Brasil, Índia e Itália. A relação com a espiritualidade por parte de cada indivíduo, sejam buscadores, mestres e líderes humanitários, dão o tom dos filmes.

Confira a programação:

14h - Divaldo Franco - O Mensageiro da Paz

17h - Muco - Contradição na tradição

20h - Amma's Way

Data: sábado, 24/09

Horário: 14h às 20h

Local: Matilha Cultural - Rua Rego Freitas, 542 - República

Classificação: Livre

Capacidade: 110 lugares. A distribuição de senhas será realizada 1h antes da exibição do filme.

CONEXÃO E ARTE

Sempre presente na Virada Zen, a arte se integra a programação com exposições e vivências que em 2022 incluirá desde uma visita ao ateliê do mestre das artes plásticas **Antonio Peticov**, a exposição de fotos do artista **Marco Maia**, e exibição do filme educativo sobre fotografia e ancestralidade com a artista visual e fotógrafa **Sitah**, em 40 unidades dos **Centros Educacionais Unificados** (CEU) na rede pública de ensino.

Exposição fotográfica - NATUREZA HUMANA - Parque Ceret

Entre os dias **19 de Setembro e 02 de Outubro**, ficará em cartaz no Parque Ceret a exposição fotográfica "Natureza Humana" do artista **Marco Maia**. Com imagens em preto e branco, o trabalho mostra a integração entre seres humanos e a natureza.

Data: 19/09 a 02/10

Horário: 6h às 22h

Local: Parque Ceret - Rua Canuto Abreu, s/n - Jardim Anália Franco, São Paulo

Antonio Peticov na Virada Zen

Visita guiada ao atelier, seguida de conversa com o artista **Antonio Peticov**. Um dos maiores e mais expressivos artistas visuais do Brasil, receberá convidados para uma visita em seu espaço criativo, em São Paulo. Entre centenas de obras, cerca de 11 mil livros e a maior coleção de jogos matemáticos do país, Peticov é um anfitrião entusiasmado em dividir seu conhecimento, histórias de

vida e paixão pela arte. É impossível passar por seu universo particular sem levar consigo um pouco do seu desejo de criação. Como sempre diz: arte é transformar o ordinário em extraordinário. Essa atividade é recomendada para quem deseja transformar sua mente e coração, e passar a ver a vida em cores vivas.

Data: quinta-feira, 22/09

Horário: 19h

É necessário realizar inscrição pelo site: www.viradazen.com.br

Vídeo aula com a artista visual Sitah

Escolas públicas / Centros Educacionais Unificados (CEUS) (40 locais)

Através de duas videoaulas sobre fotografia, a artista visual **Sitah** propõe a desconstrução do olhar com dicas de como fotografar, usar a luz e editar fotos com aplicativos no celular, bem como o resgate da ancestralidade, por meio de uma atividade de identificação de imagens que representem as raízes brasileiras indígenas.

A artista visual Sitah utiliza a fotografia como ponto de partida para amplificar a voz dos rios, das montanhas, da floresta e dos povos originários, com o propósito de sensibilizar para um urgente resgate de reconexão com a natureza.

AMANHÃ DA PAZ - 21/9 DIA INTERNACIONAL DA PAZ (ONU) online

A cultura de paz e o respeito à diversidade, seja racial, filosófica ou religiosa, conduz a Virada Zen e dá o tom do evento virtual "Amanhã da Paz", que foi criado em 2020, primeiro ano da pandemia. Diante do isolamento social, a Virada propôs uma meditação on-line global no dia 21 de Setembro, data estabelecida pela Organização das Nações Unidas (ONU) como o Dia Internacional da Paz, dedicado ao fortalecimento dos ideais de paz, tolerância e compreensão entre todas as nações e povos do planeta.

A proposta foi abraçada por inúmeros centros, mestres, influenciadores e artistas que dedicaram uma hora de seu tempo para convidar seus públicos e seguidores a meditarem simultaneamente a fim de vibrar a paz mundial. O resultado foi surpreendente e engajou mais de 30 mil pessoas meditando ao mesmo tempo em várias partes do mundo. No ano de 2021 o êxito se repetiu e em 2022 a ação volta a ocorrer on-line no dia 21 de Setembro, às 20h.

ZEN WEEKEND no BECO DO BATMAN e PARQUE CERET

O final de semana da Virada Zen oferece eventos gratuitos no icônico Beco do Batman, no coração da Vida Madalena e Parque Ceret, na Zona Leste da cidade. A programação inclui aulas de yoga e meditação, shows, práticas, rodas de cura que inclui nomes como **Monja Coen, Arthur Verissimo, Binho Ribeiro, Carla Labate, Kim Ricelli, Fernanda Cunha, Ricardo Cury, Filipe Stein e os artistas Felipe Iserio, Rael Luz, Bárbara Eugênia, Dré Guazzelli**, entre outros.

24/09 – Luz no Beco do Batman

Um dia inteiro de programação para despertar conexão e presença num dos lugares mais inspiradores da cidade, o Beco do Batman.

Data: sábado, 24/9

09h - **MeditArte** com **Carla Labate** e **Kim Ricelli**

MeditArte - Método que une filosofia e prática de sabedorias ancestrais como yoga, chi kung, meditação, respiração, expressão corporal, teatro e ressonância, para cultivar uma criação leve e lúcida.

10h - **Prática de Mindful Dancing** - com **Paolla Garcia** e **DJ Taty Aguiar**

Prática de Mindful Dancing, trazendo a consciência corporal e exploração dos sentidos, desbloqueando os campos energéticos, seguido de eletro mantras.

11h30 - **Bem Estar Criativo: o papel da arte no autoconhecimento com Binho Ribeiro**

Conheça a trajetória do artista Binho Ribeiro. Precursor da street art no Brasil fala sobre a arte como elemento fundamental no crescimento emocional e espiritual e o impacto da produção artística nas pessoas.

12h30 - Palestra: Uma Jornada Épica! com **Arthur Veríssimo**

Neste encontro, o jornalista e palestrante Arthur Veríssimo compartilhará experiências inspiradoras vividas ao longo de muitas peregrinações, consideradas verdadeiras medicinas para os buscadores. O objetivo é inspirar uma profunda reflexão sobre como o espectador está caminhando pela vida.

13h30 - Xamanic Sound Journey com a **DJ Taty Aguiar**

Local: Beco do Batman

Rua Medeiros de Albuquerque, 82-154 - Jardim das Bandeiras

Traga o seu tapetinho de yoga.

25/9 - Domingo de Celebração de Encerramento

Durante todo dia **25 de setembro**, o Parque Ceret concentrará atividades no palco principal com aulas de yoga, shows musicais, palestra com a **Monja Cohen**, rodas de conversa, área de piquenique com atividades artísticas, sessão de *reiki*, *deeksha*, *thetahealing*, massagem no gramado, yoga para crianças e ainda apresentações musicais com o **Dj Dre Guazzelli**, e os músicos **Felipe Ispério** e **Rael Luz**.

09h - Aula de Yoga com **Felipe Stein**

10h15 - Palestra "Saúde mental em tempos de pandemia" com **Monja Coen**

11h30 - Meditação guiada com **Ricardo Cury**

13h30 - Vivência Ser Autêntico: Integre o Ser Galáctico que há em você com **DJ Dré Guazzelli** e **Luana Ferreira**

15h - Apresentação musical com **Felipe Ispério**

15h30 - Yoga Dance com **Fernanda Cunha**

16h30 - Show com **Rael Luz**

17h - Show Musical com **Emanazul**

17h30 - Show Musical com **Bárbara Eugênia**

Local: Parque Ceret - Rua Canuto De Abreu, SN - Jardim Anália Franco

Traga o seu tapetinho de yoga e o seu pic nic.

Confira outros destaques da programação:

A CURA ATRAVÉS DO SOM - Sound Healing

O som de cristais e instrumentos musicais têm alto poder de cura devido a sua semelhança com os sons primordiais do universo. A terapia do *sound healing* é uma das presenças marcantes da programação e será oferecida pelos espaços **Eiwa, My Yoga, Awake Health e Gatcha**.

21/9 - Medicina do som com gatos, por Wilu e Gatcha

Que tal uma sessão de *sound healing* num espaço de convivência com gatos? É o que propõe o espaço Gatcha. Uma vivência de paz e conexão, com a presença dos gatinhos, facilitada pela plataforma de terapias Wilu.

Data: quarta-feira, 21/09

Horários: 3 sessões com vagas limitadas, a partir das 10:30

Local: Avenida São Luís, 187, Piso 02, Loja 02 - República

Informações: www.viradazen.com.br

21/9 - Sound Healing e a Voz do Coração

João e Mell Yida e Isabella Santa Trindade trazem instrumentos e voz numa experiência de cura e reconexão através dos sons.

Local: Rua Scipião, 332 - Lapa

Data: quarta-feira, 21/09

Horário: 14h às 15h30

Informações: www.viradazen.com.br

22/9 - Sound Healing na Awake Health

Conduzidas pela Terapeuta Sonora **Pat Diogo**, a atividade acontece em um espaço criado para ampliar sua experiência meditativa, onde o piso é inteiramente feito de cristal de quartzo, com pirâmides de cobre e formas geométricas canalizadoras de energia.

Data: quinta-feira, 22/09

Horário: 10h

Local: Rua Colômbia, 271 - Jardim Europa

As vagas são limitadas e mediante agendamento, no telefone (11) 3181- 6055 ou whatsapp: (11) 91452-0657

23/9 - Sound Healing com Leo Trujillo- My Yoga VNC

Leo Trujillo é condutor de imersões sonoras e idealizador do projeto Moléculas Sonoras. É pioneiro no uso da variabilidade da frequência cardíaca no campo do sound healing.

Data: sexta-feira, 23/09

Horário: 19h45

Local: My Yoga VNC - Rua Natividade, 64 - Vila Nova Conceição

VIRADA ZEN EYWA

O espaço eco-cultural Eywa, localizado no alto da Lapa, oferecerá uma extensa programação entre os dias **21 e 23 de setembro**. As atividades incluem rodas de conversa, vivências artísticas e práticas corporais. Confira a programação:

21/9 Art-Talk: Arte com Alma

Bate papo entre os artistas **Mena, Paola Sansão** e o público, sobre suas histórias com a arte e a conexão com essência e o elevar da consciência. As obras dos artistas estarão expostas no corredor de entrada do salão principal do Eywa.

Data: quarta-feira, 21/09

Horário: 16h às 17h

Local: Rua Scipião, 332 - Lapa

Informações: www.viradazen.com.br

21/9 Círculo de Liderança Consciente

Luiz Fernando Lucas e convidados trocam com os participantes do círculo saberes, filosofia e experiências relacionadas ao tema da liderança ética, consciente que levam indivíduos, empresas e sociedade com integridade.

Data: quarta-feira, 21/09

Horário: 17h30 às 19h30

Local: Rua Scipião, 332 - Lapa

Informações: www.viradazen.com.br

23/9 Laboratório de Voz

Dr. **Luis Cantoni**, médico, músico e especialista em voz, fará uma experiência com exercícios de conexão e expansão da voz como ferramenta de retorno à essência e manifestação de seu máximo potencial.

Data: sexta-feira, 23/09

Horário: 14h30 às 15h45

Local: Rua Scipião, 332 - Lapa

Informações: www.viradazen.com.br

23/9 Gazebo Filosófico

Palestra seguida de bate papo sobre o caminho da integridade, o elevar da consciência e a filosofia de ação com **Luiz Fernando Lucas**, autor do best seller A Era da Integridade.

Data: sexta-feira, 23/09

Horário: 16h às 17h30

Local: Rua Scipião, 332 - Lapa

Informações: www.viradazen.com.br

23/9 Jaiguruband

Data: sexta-feira, 23/09

Horário: 17h30 às 18h30

Local: Rua Scipião, 332 - Lapa

Informações: www.viradazen.com.br

23/09 Meditação ativa (Heart Chakra) e Mindful Dancing guiada por Paolla Garcia

Data: sexta-feira, 23/09

Horário: 19h as 20h

Local: Rua Scipião, 332 - Lapa

Informações: www.viradazen.com.br

23/9 Festa Pandora

A balada do Eywa, sem álcool, sem drogas, com músicas eletrônicas e com o objetivo de expansão da consciência, de diversão e conhecer pessoas na mesma *vibe*. O festa contará com as DJs **Rebeca Deusa e Rivika** animando a pista.

Data: sexta-feira, 23/09

Horário: 18h às 19h

Local: Rua Scipião, 332 - Lapa

Informações: www.viradazen.com.br

CONHECIMENTO E BEM-ESTAR

VIRADA ZEN NA BASE COLABORATIVA

Capitaneada pela Base Colaborativa, com foco no autodesenvolvimento e bem-estar, a programação reunirá palestras e vivências com nomes como **Rafael Maretti, Maira Nisi, Ana Ralston e Loren Chermann**.

19/09 Teoria U

Rafael Maretti, fundador da Base Colaborativa conduz algumas práticas clássicas da Teoria U, incluindo práticas de Teatro da Presença Social. A Base é referência em Teoria U, metodologia desenvolvida no MIT pelo Otto Scharmer. Essa metodologia, que é muito mais uma prática do que uma teoria, nos ajuda a transformar sistemas a partir da expansão da consciência.

Data: segunda-feira, 19 de Setembro

Horário: 20h às 22h

Local: Rua Horácio Lane, 95 - Pinheiros

Inscrições pelo app da Mude

20/09 Felicidade & Liderança Positiva

Maira Nisi, Chief Happiness Officer (CHO) de uma multinacional brasileira, conduz workshop sobre teorias e ciência da felicidade e os impactos da construção de uma cultura organizacional feliz, que é sobre viver e manifestar o nosso propósito, construir relações positivas através de uma liderança empática e um ambiente seguro.

Data: terça-feira, 20 de Setembro

Horário: 20:00 às 21:30h

Local: Rua Horácio Lane, 95 - Pinheiros

Inscrições pelo app da Mude

21/09 Laboratório do amor

Ana Ralston e Loren Chermann conduzirão uma experiência presencial para a construção do sentir por meio de dinâmicas, conversas, trocas num espaço seguro de expansão e conexão com o eu e o nós.

Data: quarta-feira, 21 de Setembro
Horário: 20:00 às 21:30h
Local: Rua Horácio Lane, 95 - Pinheiros
Inscrições pelo app da Mude

GASTRONOMIA E SAÚDE

Alimentação e saúde são temas inseparáveis. Pensando nisso, a Virada Zen e o My Yoga oferecerão aulas e palestras de culinária com as renomadas chefs **Alana Rox** e **Priscila Herrera**, do restaurante Banana Verde.

20/9 Palestra Conexão Corpo Mente e Espírito através do veganismo

Alana Rox é autora dos best sellers Diário de Uma Vegana 1 e 2, idealizadora e apresentadora do primeiro programa de TV vegano do mundo.

Data: terça-feira, 20/09
Horário: 15h às 16h
Local: My Yoga VNC - Rua Natividade, 64 - Vila Nova Conceição

20/09 Comida natural

O lema da *chef Priscilla Herrera*, do restaurante Banana Verde, é levar à mesa comida natural extremamente nutritiva, saborosa, muito bem temperada, feita com ingredientes selecionados e respeito ao meio ambiente. A *chef* ensinará receitas com ingredientes naturais.

Data: terça-feira, 20/09
Horário: 16h às 17h
Local: My Yoga VNC - Rua Natividade, 64 - Vila Nova Conceição

CONTATO PARA IMPRENSA

Giovana Calandriello

giovana.calandriello@gmail.com

(11) 99972-4121