

# PROGRAMA



2026  
**FESTIVAL**

**DE  
TELHEIRAS**



15  
a  
24  
maio




Feira da Tralha · Comércio Local

Atividades Culturais · Oficinas

ARRAIAL + QUIZ 16ª edição

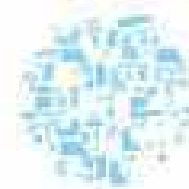
CONCERTOS · GASTRONOMIA

## Legenda

-  Público-alvo
- PI** Pré-inscrição
- EG** Entrada gratuita
- EP** Entrada paga



Organização:



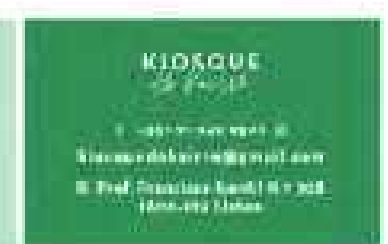
PARCERIA LOCAL  
TELHEIRAS

Organização / Financiamento:



**Lumiar**  
Junta de Freguesia

Apoios:



*Nostra*  
PIZZA



Ilustração e Design: Mariana Ferreira

# Sex. 15 maio

## Festival no Jardim

Jardim Professor Francisco Caldeira Cabral  
(junto à saída do Metro)

**19h**

Urban Lisbon Choir

**20h**

Xoteiras

Entrada  
Gratuita

**21h**

David Garcez

**22h**

Forró Harmonize

Aula aberta e baile de forró  
com Espaço Baião

Venha jantar no recinto!

Há Porco no Espeto!

# SÁB. 16 maio

## Festival no Jardim

Passa o dia no Jardim Prof Caldeira Cabral, com muitas atividades para toda a família! Música, danças, workshops, feiras, comes e bebes, espaço criança, entidades locais e muito mais!

Venha conhecer a Parceria Local de Telheiras e as organizações que colaboram no Festival. Visite as bancas das entidades e projetos que põem o bairro a mexer!

**10h — 19h**

Feira da Tralha,  
de Artesanato  
e do Comércio Local

Espaço Criança

**10h — 18h**

Banca  
Comunidade de Energia de  
Telheiras/Lumiar  
Projeto ReCoopera

Entrada  
Gratuita

Jardim Professor Francisco Caldeira Cabral  
(junto à saída do Metro)

## Arca das Artes

Venha conhecer a Arca e conversar com a sua equipa!  
Inscreva-se no sorteio de aulas de instrumento gratuitas a acontecer na Arca das Artes no mês de julho (participação até às 17h).  
Não deixe de participar nas várias propostas que a Arca das Artes tem para todos ao longo do dia (todas as actividades são gratuitas).

### 10h — 18h

#### 3º Concurso de Desenho e Pintura

Terceira edição do concurso de desenho e pintura da Arca das Artes no Festival de Telheiras. A entrega das obras - que podem ser feitas no próprio dia ou previamente - deve ser feita na tenda da Arca das Artes até às 18h. Os prémios serão entregues no dia 23 de Maio, no Arraial Telheiras Norte.

PI  Todas as idades

### 10h30 — 11h

#### Mini Mozarts: Atelier musical

Neste atelier para crianças, todos têm de entrar no ritmo, cantar e brincar em conjunto, formando a orquestra mais barulhenta (e fofa) de Telheiras!

PI  0-5 anos (+ família)

### 11h30 — 12h30

#### Quem conta um conto

Vem viajar pelo mundo das histórias. Depois de ouvirmos contos mágicos, vamos dar vida à imaginação com uma atividade plástica super divertida!

PI  3-12 anos

### 14h30 — 17h30

#### Vem pintar!

Lança os dados e deixa a sorte guiar os pincéis neste atelier de pintura em tela gigante!

EG  Crianças e Jovens

### 15h — 17h

#### Aquarela Plein Air

Vem pintar ao ar livre sob orientação de um professor especializado na técnica de aquarela. Transforma a paisagem à tua volta numa obra de Arte!

PI  Adultos

#### O Rosto de Telheiras: Qual é o teu lugar nesta obra?

Criação de um quadro gigante com o rosto dos residentes de Telheiras. Contribui para este mosaico humano e ajuda-nos a desenhar a identidade do bairro!

EG  Todas as idades

### 15h30 — 16h30

#### Jogos Teatrais

Um atelier de jogos de improviso, expressão corporal e criatividade onde todos são bem-vindos para aprender ou apenas para dar umas boas gargalhadas.

PI  Todas as idades

### 15h — 17h

#### Descobre o Piano e a Guitarra!

Um espaço aberto para tirar dúvidas, experimentar e aprender o funcionamento básico destes instrumentos, com a ajuda de 2 professores da Arca.

EG  Todas as idades

PI: Para atividades com inscrição prévia obrigatória e mais informações contacte-nos em: [www.arcadasartes.pt](http://www.arcadasartes.pt)

## 10h — 18h

### Praça do Desporto

Por: Junta de Freguesia do Lumiar

Venha descobrir as diversas modalidades desportivas que os clubes da Freguesia têm para lhe oferecer, para todas as idades e todos os gostos. Participe nas demonstrações das várias modalidades e aproveite para manter a forma no Festival!

### Workshop Cuidando da saúde do seu cabelo

Por: Zen Organic Hair Concept

O Zen propõe um momento relaxante de massagem capilar com óleos vegetais puros, num workshop dinamizado pela terapeuta capilar Ana Teixeira. A decorrer na banca do Zen Organic Hair Concept na Feira da Tralha, do Artesanato e do Comércio Local.

### Mostra do Livro Maçónico

Por: Grande Loja Legal de Portugal

Mostra e venda de livros sobre maçonaria ou de autores maçons. Paralelamente o museu e as instalações da Grande Loja estarão abertas para visita (actividades a decorrer na Estrada de Telheiras, 102, com entrada pelo jardim).

## 14h — 17h

### Workshop Costura Criativa Faz o teu marcador de livros

Por: ART – Associação de Residentes de Telheiras

Aprenda a fazer um marcador de livros através de técnicas de costura, de forma simples e divertida, num mini-workshop promovido pela ART.

## 10h30 — 18h

### EQUILÍBRIO HOLÍSTICO

Visite a banca do Equilíbrio Holístico e descubra as várias ofertas gratuitas ao longo do dia:

## 10h30 — 11h30

### Venha conhecer a Terapia Sacro-Craniana e relaxar a cervical

Com Maria João Ribeiro

## 11h30 — 13h30

### Raio X das suas emoções. Descubra o floral indicado para o seu equilíbrio ou bem-estar

Com Raphaela Serrador

## 15h — 17h

### Massagem indiana à cabeça

Com Patrícia Vaz e alunos do Curso Especialista de Ayurveda

## 16h — 18h

### Mapeamento Biológico, venha conhecer o seu perfil micro nutricional

Com Maria Manuel Magalhães

SÁB. 16

## Tarde no Palco

**15h30**

**Cante Alentejano**

Cante em Telheiras e

Grupo de Cante Alentejano da ARPIC

Entrada  
Gratuita

**16h15**

**Demonstração de Budo**

Jisei Dojo

**16h45**

**Danças Regionais**

UTIL

**18h30**

**Lisboa Coro Rock**

## Concertos

**20h**

**Jazz no Jardim**

**21h**

**VelosoMaisNovo**

**22h**

**Safari Zone**

**23h**

**DJ Catadiscos**

Jardim Professor Francisco Caldeira Cabral

(junto à saída do Metro)

# DOM. 17 maio

## Festival no Jardim

**10h — 19h**

Feira da Tralha,  
de Artesanato  
e do Comércio Local

**10h30 — 18h**

### **EQUILÍBRIO HOLÍSTICO**

Visite a banca do Equilíbrio Holístico e descubra as várias ofertas gratuitas ao longo do dia:

**10h30 — 11h30**

### **Receitas Saudáveis para Toda a Família**

Com Joana Correia

Workshop familiar com receitas fáceis, nutritivas e saborosas, promovendo hábitos alimentares saudáveis, maior consumo de fibras e o aproveitamento integral dos alimentos.

**11h30 — 13h30**

### **Mini Shiatsu**

Venha experimentar a terapia Shiatsu

Com Glória Teixeira

EG  Todas as idades

**ACADEMIA DE MÚSICA DE TELHEIRAS**

PI [academia@clavedesoft.pt](mailto:academia@clavedesoft.pt)

**10h — 13h**

### **Música para bebés, crianças e famílias**

Roda musical para bebés e famílias, com canções, ritmos e movimento, promovendo vínculos, criatividade, escuta e momentos de descoberta.

EG  Bebés até 36 meses

**11h — 11h45**

### **Expressão Musical**

Aula em grupo cujo objetivo é despertar as crianças para a dinâmica dos sons, ritmo e melodia associados ao movimento e a pequenos jogos de interação sonora.

EG  36 meses — 5 anos

**16h30 — 17h30**

### **Clube de Vinho da ART**

Por: ART - Associação de Residentes de Telheiras

Descubra o novo Clube de Vinho da ART e participe numa prova de vinhos ao som do DJ Set de encerramento do Festival!

Jardim Professor Francisco Caldeira Cabral  
(junto à saída do Metro)

DOM. 17

# Sabores do Mundo

Venha almoçar no Festival de Telheiras e descobrir os Sabores do Mundo, com várias bancas com deliciosas iguarias dos vários cantos do mundo!

12h — 17h30



## SAL DOCE

Aqui pode provar algumas das melhores espetadas de vários países



## TIO DADI

Famoso Bánh Mi vietnamita. Saboroso, cheio de atitude e equilibrado

GO  
MARS

## GO MARS

Sabores do mundo com alma tailandesa e espírito familiar



## YAKI

Comida de rua asiática com alma japonesa, chinesa e coreana.



## AO ATACO!

Street food mexicana feita com autenticidade, frescura e carácter



## TRIPA ON WHEELS

Doces tradicionais de Aveiro. Tripas, ovos moles e bolacha americana



## ÁGUA NA BOCA

Churros e farturas com sabor a festa de bairro

12h30

## Espetáculo de Dança

Lumiar Jovem

13h00

## Concerto Tonecas Prazeres

14h15

## Momento Coreográfico

Estúdio 1st Position

14h45

## Dança e Música em Telheiras

Dança Oriental, flamenco-árabe e flamenco  
Arte em Movimento com Carla Sofia

15h15

## Apresentação de Tango

ART – Associação de Residentes de Telheiras

15h45

## Espetáculo de Dança Indiana

Isha Artes

16h00

## Espetáculo de Dança

Centro de Artes e  
Formação do Bairro da Cruz Vermelha

16h30

## DJ SET com DJ Miguel Cavaco

Entrada  
Gratuita

\* Rolotes de doces presentes no festival de sexta 15 a domingo, 17 de maio.



# DOM. 17

EG

## 2.º Dia Aberto

# Comunidades de Energia Renovável

No seguimento da 1ª edição em 2025, a Coopérnico regressa ao Festival de Telheiras para mais um dia inteiro de atividades de informação, discussão, participação e brincadeira para públicos de diferentes faixas etárias, de forma a fomentar o conhecimento e o envolvimento dos cidadãos na transição energética, com a sua 2ª edição.

### 10h — 18h

#### Banca da Coopérnico

Informação sobre a cooperativa e animação ao longo de todo o dia

#### Instalação Visual

"O que é uma Comunidade de Energia para ti?" ou "Como gostarias que o teu bairro fosse no futuro?"

As respostas das pessoas vão sendo afixadas ao longo do dia

#### Jogo Interativo

Constrói uma comunidade de energia em 15 minutos

#### Quizz da Energia

### 10h — 12h30 // 14h30 — 17h30

#### Atividades lúdicas à volta do sol

Jogos relacionados com clima e energia, quiz das Comunidades de Energia, leituras de histórias para os mais pequenos

### 10h — 12h // 14h — 18h

#### Consultório de Aconselhamento Energético

Com Catarina Saraiva Pereira

#### Rodas de conversa

Para o público generalista, com tom muito acessível, B-A-BA das CER

### 11h — 12h

Comunidades de Energia Renovável - O que é isso?

### 15h — 16h

Comunidades de Energia Renovável - Ação Cidadã

### 16h

#### Apresentação "Obras para combater o frio/calor em casa"

Com Catarina Saraiva Pereira

### 16h30

#### Aplicação Coopérnico Comunidades ao vivo

Apresentação com P&R sobre a App criada para pôr em contacto cidadãos que querem criar ou aderir a uma CER. Futuros desenvolvimentos e "gamificação".

### 17h30

#### Visita(s) aos painéis solares da 2.ª fase da CER

Com membros da CER

# Festival no Bairro

## SEG. 18 maio

### 16h — 17h

#### Chi-Kung

Local: Centro Comunitário de Telheiras

Graças a técnicas respiratórias adaptadas a cada movimento, com o objetivo de equilibrar e desbloquear tensões e ansiedade e restaurar o equilíbrio.

EG  Adultos

PI [vania.prates@scml.pt](mailto:vania.prates@scml.pt)

## TER. 19 maio

### 10h30 — 11h30

#### Aula Aberta Chi-Kung

Dinamizado por: ART

Local: Lagar da Quinta de S. Vicente

Chi Kung Terapêutico com movimentos suaves, harmoniosos e fluidos. Os exercícios visam promover o bem-estar, a saúde e a vitalidade.

EG  Adultos

### 11h30 — 12h30

#### Aula Aberta Bem-Estar Físico

Dinamizado por: ART

Local: ART – R. Prof. Mário Chicó 5

Exercícios de alongamento, força, postura, resistência, flexibilidade e respiração. Mais saúde, movimento, um corpo tonificado e vitalidade.

EG  Adultos

PI [dialogos.artemovimentos@gmail.com](mailto:dialogos.artemovimentos@gmail.com)

### 14h — 16h

#### Workshop de Croché

Local: Centro Comunitário de Telheiras

Venha aprender novos pontos e partilhar os que já sabe! Junte-se a nós numa tarde criativa e cheia de pontos de arte!

EG  Todas as idades

PI [vania.prates@scml.pt](mailto:vania.prates@scml.pt)

### 15h — 15h30

#### Grupo de Cantares da UTIL

Por: Univ. da Terceira Idade do Lumiar

Local: Lagar da Quinta de S. Vicente

Descubra a música tradicional pelas vozes do Grupo de Cantares da Universidade da Terceira Idade do Lumiar, numa atuação a não perder!

EG  Todas as idades

### 17h45 — 18h45

#### Iniciação ao Movimento Ballet

Dinamizado por: ART

Local: ART – R. Prof. Mário Chicó 5

Participe numa aula aberta de Iniciação ao Movimento, que se desenvolve a partir de três eixos: o corpo, o espaço e o tempo. Descubra a expressão dramática e a técnica de dança clássica – posições, primeiros passos ou movimentos do ballet.

EG  3 – 9 anos

PI [anabacalhau@sapo.pt](mailto:anabacalhau@sapo.pt)

Nota: Chegada 15min antes, levar roupa confortável e meias





## TER. 19 maio

**18h — 19h**

### Comunidade de Energia Renovável de Telheiras/Lumiar

#### Onde estamos e para onde vamos?

Por: Viver Telheiras e J. F. Lumiar

Local: Auditório da Biblioteca Municipal Orlando Ribeiro

Venha conhecer a Comunidade de Energia Renovável de Telheiras/Lumiar, a primeira comunidade de energia renovável de base cidadã em operação em Portugal. Saiba quais os resultados ambientais, económicos e sociais alcançados pelo projeto até ao momento e descubra como pode fazer parte desta iniciativa inovadora.

EG  Todas as idades

**19h — 20h30**

### Aula Aberta de Yoga

Dinamizado por: ART

Local: Centro Comunitário de Telheiras

Venha participar numa aula de Yoga aberta a todos os interessados, independentemente de já terem ou não experiência!

EG  A partir dos 15 anos

PI [barbarabllanca@gmail.com](mailto:barbarabllanca@gmail.com)

Nota: Cada participante deverá levar o seu tapete e roupa confortável

**21h30 — 22h30**

### Ensaio Aberto CoroART

Dinamizado por: CoroART – ART

Local: Centro Comunitário de Telheiras

Cantar em grupo é muito especial. Convidamos quem quiser experimentar a vir ao ensaio aberto do CoroART e ao bem-estar e satisfação de cantar!

EG  A partir dos 17 anos

## QUA. 20 maio

**11h — 12h20**

### Caminhe, pela sua saúde!

Por: Centro Comunitário de Telheiras

Início: Centro Comunitário de Telheiras

Caminhada em grupo com o objectivo de estimular capacidades físicas, cognitivas e sociais, com cerca de 5km. Venha caminhar CONNOSCO, pela SUA Saúde!

EG  A partir dos 18 anos

PI [vania.prates@scml.pt](mailto:vania.prates@scml.pt)

**16h — 17h**

### Dança

Local: Centro Comunitário de Telheiras

Venha experimentar passos de dança de vários estilos e divertir-se num ambiente descontraído!

EG  Todas as idades

PI [vania.prates@scml.pt](mailto:vania.prates@scml.pt)

**18h — 18h45**

### Palestra

#### Um Olhar Microscópico sobre a Saúde Intestinal

Por: Equilíbrio Holístico

Local: Biblioteca Munic. Orlando Ribeiro

A partir da observação de uma gota de sangue ao microscópio, podemos compreender como o intestino impacta no equilíbrio e saúde global do nosso corpo.

EG  A partir dos 18 anos

# Qua. 20 maio

**18h30 — 19h30**

## Meditação Transcendental

Local: Lagar da Quinta de S. Vicente

Descubra como esta técnica única pode ajudá-lo a alcançar a sua melhor versão, proporcionando um repouso profundo e muitos benefícios.

**EG**  A partir dos 4 anos

**19h — 20h**

## Aula Aberta de Meditação

Por: ART

Local: Centro Comunitário de Telheiras

A meditação contribui para a saúde física e mental pois ajuda regular as emoções perturbadoras. Facilita o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Venha experimentar.

**EG**  A partir do 16 anos

**PI** 93 441 27 58

**21h — 23h30**

## Tango na Rua

Local: Lagar da Quinta de S. Vicente

Venha dançar o tango e participar nesta milonga promovida pelo Tango na Rua, que desde 2007 anima Lisboa e o nosso bairro.

**EG**  Todas as idades



# Qui. 21 maio

**10h — 12h45**

## Mobilidade + Acessível

Por: J. F. Lumiar – Grupo de Trabalho da Segurança e Acessibilidades da Comissão Social de Freguesia

Celebre o Dia Mundial da Consciencialização para a Acessibilidade participando nesta iniciativa, na qual se irão realizar percursos a partir de vários pontos da freguesia, utilizando transportes públicos, com destino ao Jardim da Quinta das Conchas, permitindo uma experiência prática e partilhada sobre os desafios da mobilidade acessível.

**EG**  Todas as idades

**PI** saude@jf-lumiar.pt ou 21 754 13 50

**10h30 — 11h30**

## Aula Aberta Bem-Estar Físico

Dinamizado por: ART

Local: ART – R. Prof. Mário Chicó 5

Exercícios de alongamento, força, postura, resistência, flexibilidade e respiração. Mais saúde, movimento, um corpo tonificado e vitalidade.

**EG**  Adultos

**PI** dialogos.artemovimentos@gmail.com

**17h45 — 18h45**

## Movimento para Adultos

Dinamizado por: ART

Local: ART – R. Prof. Mário Chicó 5

Participe numa aula aberta de Movimento para Adultos, explorando ao longo de toda a sessão três eixos: o corpo, o espaço e o tempo.

**EG**  Adultos

**PI** anabacalhau@sapo.pt

**Nota:** Chegada 15min antes, levar roupa confortável e meias

## Qui. 21 maio

**18h — 18h45**

### Oficina de Aromaterapia

Por: Equilíbrio Holístico

Local: Biblioteca Munic. Orlando Ribeiro

Farmácia Natural com Aromaterapia: o Kit de Sobrevivência da Família Moderna.

10€  A partir dos 18 anos

PI geral@equilibrio-holistico.com

**19h — 20h30**

### Aula Aberta de Yoga

Dinamizado por: ART

Local: Centro Comunitário de Telheiras

Venha participar numa aula de Yoga aberta a todos os interessados, independentemente de já terem ou não experiência!

EG  A partir dos 15 anos

PI barbarabllanca@gmail.com

Nota: Cada participante deverá levar o seu tapete e roupa confortável

**19h30 — 20h30**

### Concerto 10 anos de Coro Nosso

Local: Lagar da Quinta de S. Vicente

O Coro Nosso celebra 10 anos de existência e convida toda a comunidade a juntar-se aos festejos! Assista ao concerto que assinala este aniversário e que contará com um coro convidado.

EG  Todas as idades

**20h45 — 22h30**

### Baile de Danças Escocesas

Por: Grupo de Dança Escocesa da ART

Local: Lagar da Quinta de S. Vicente

As danças escocesas são já uma grande tradição do Festival de Telheiras e da dinâmica cultural do nosso bairro! Venha descobrir danças acessíveis e muito animadas, ensinadas no momento. Não é preciso levar par nem ter experiência prévia.

EG  Jovens e adultos

## Sex. 22 maio

**10h — 13h**

### Aula Aberta de Eco-Arte

Dinamizado por: ART

Local: ART – R. Prof. Mário Chicó 5

Experimentação com materiais reutilizados do quotidiano, onde o desperdício ganha uma nova vida artística e utilitária – um encontro expressão plástica, arte e artesanato.

EG  Todas as idades

**10h30 — 11h30**

### Aula Aberta Chi-Kung

Dinamizado por: ART

Local: Lagar da Quinta de S. Vicente

Chi Kung Terapêutico com movimentos suaves, harmoniosos e fluidos. Os exercícios visam promover o bem-estar, a saúde e a vitalidade.

EG  Adultos

**14h — 15h30**

### Cantar e Dançar Ó Terrim, tim, tim...

Local: Centro Comunitário de Telheiras

Sessão semanal de baile com um músico amador e voluntário, promovendo o contacto com a música popular portuguesa, aberta todos os interessados.

EG  Todas as idades

PI vania.prates@scml.pt



**17h30 — 18h30**

## Movimento Contemporâneo

Dinamizado por: ART

Local: ART – R. Prof. Mário Chicó 5

Participe numa aula aberta de Movimento Contemporâneo para crianças e jovens, que se desenvolve a partir de três eixos: o corpo, o espaço e o tempo.

**EG**  A partir dos 7 anos

**PI** [anabacalhau@sapo.pt](mailto:anabacalhau@sapo.pt)

**Nota:** Chegada 15min antes,  
levar roupa confortável e meias



**20h30 — 23h**

## Noite de Fados

Por: Agrup. de Escuteiros de Telheiras  
CNE 683

Local: Lagar da Quinta de S. Vicente

A ilustre Noite de Fados do Clã 27 está a chegar! 6 Cantores, 2 músicos, petiscos e muita Animação!

O evento terá abertura das 20:30 às 21:15, sendo apenas possível entrar após essa hora nos intervalos entre as atuações.

**5€**  Todas as idades

**PI** Inscrição através deste [link](#)  
ou [edessociaiscamis683@gmail.com](mailto:edessociaiscamis683@gmail.com)

**Sáb. 23 maio**

**11h — 12h**

## Oficina de Dança e Movimento para pais e filhos

Dinamizado por: ART

Local: Lagar da Quinta de S. Vicente

Oficina de comunicação e ligação entre pais e filhos a partir do corpo, mais especificamente do movimento e da dança.

**7€**  6 - 13 anos + respetivo EE  
1 adulto + 1 criança

**PI** [dialogos.artemovimentos@gmail.com](mailto:dialogos.artemovimentos@gmail.com)

**12h — 12h45**

## Aula Aberta de Tai-Chi

Dinamizado por: Folha de Bambu

Local: Jardim junto ao Parque Hortícola de Telheiras

Nesta aula aberta de Tai Chi, ao longo de cerca de uma hora, serão apresentados movimentos simples, permitindo aos participantes compreender como funciona a aprendizagem desta prática. A sessão serve como uma introdução acessível para quem deseja ter um primeiro contacto com o Tai Chi.

**EG**  Todas as idades

**15h — 17h**

## Cãominhada

Por: ART

Início: Junto à esplanada do Honorato

Convidamos os moradores a virem dar um passeio em conjunto com os seus cães e dessa forma conhecerem novos vizinhos.

**EG**  Todas as idades

# SÁB. 23 maio

## Arraial Telheiras Norte

**Entrada  
Gratuita**

**17h — 21h30**

Insuflável

Atividades para Crianças  
*pela Gebalis*

**17h**

Música e Animação ao vivo

**18h**

Coro Pop-UP  
Arca das Artes

**Sempre sonhou cantar num coro?**  
Participe neste coro improvisado,  
dynamizado pela Arca das Artes!  
Não é necessário qualquer tipo  
de experiência prévia,  
apenas gosto pela música.

**PI** [arcadasartes.pt](http://arcadasartes.pt)

**19h**

Entrega de prémios  
Concurso de Pintura da Arca das Artes

**19h10**

Entrega de prémios  
“Estruturas T”

**19h20**

Apresentação da Associação  
de Moradores Telheiras Norte

**19h30**

Música e Animação ao vivo

**21h30 — 00h**

Quiz Night

Rua Prof. Damião Peres



# DOM. 24 maio

## 10h — 10h30

### Música para bebés, crianças e famílias

Por: Academia de Música de Telheiras

Local: Jardim Prof. Caldeira Cabral

Roda musical para bebés e famílias, com canções, ritmos e movimento, promovendo vínculos, criatividade, escuta e momentos de descoberta.

**EG**  Até aos 36 meses

**PI** [academia@clavedesoft.pt](mailto:academia@clavedesoft.pt)

## 11h — 11h45

### Expressão Musical

Por: Academia de Música de Telheiras

Local: Jardim Prof. Caldeira Cabral

Aula em grupo cujo objetivo é despertar as crianças para a dinâmica dos sons, ritmo e melodia associados ao movimento e a pequenos jogos de interação sonora.

**EG**  36 meses - 5 anos

**PI** [academia@clavedesoft.pt](mailto:academia@clavedesoft.pt)

## 11h — 12h

### Workshop

#### Dança Indiana

Dinamizado por: Isha Artes

Local: Lagar da Quinta de S. Vicente

Descubra os vários estilos da Dança Indiana clássica, neste animado e divertido workshop. Não é necessária qualquer experiência prévia, apenas vontade de dançar e de conhecer melhor a cultura indiana.

**EG**  A partir dos 3 anos

**PI** [info@ishartes.pt](mailto:info@ishartes.pt)



# Festival no Comércio e Serviços

Toda a semana

**8h — 20h**

## Terapias, massagem, spa

Local: Rossá Estética-Terapias

Para bem-estar, relaxamento corporal e mental, tratamento do corpo e rosto. Drenagem linfática para alívio de dor, inchaço e cansaço. Preços especiais no âmbito do Festival de Telheiras.

EG  Todas as idades

PI [rossaterapias@gmail.com](mailto:rossaterapias@gmail.com)

## Horário a definir

### Jisei Dojo

Local: R. Prof. Vitor Fontes 15B

Descubra um espaço de prática e estudo das artes marciais japonesas, com foco no desenvolvimento humano, cultural e comunitário, através das aulas abertas de Budo.

EG  Adultos

PI [inacio.dias@jiseidojo.pt](mailto:inacio.dias@jiseidojo.pt)

## SEG. 18 maio

**15h — 19h**

### Rastreio Nutricional

Por: Equilíbrio Holístico

Local: R. Prof. Francisco Gentil 36B

Determinação de peso, IMC, composição corporal e perímetro abdominal. Serão fornecidos conselhos nutricionais.

EG  A partir dos 18 anos

PI [geral@equilibrio-holistico.com](mailto:geral@equilibrio-holistico.com)

## TER. 19 maio

Por: Equilíbrio Holístico

Local: Espaço Purna

**18h — 18h45**

### Exercícios Makko-Ho

Alinhar o corpo e abrir caminho para a harmonia interior, através de exercícios tradicionais japoneses.

**18h45 — 19h30**

### Meditação Guiada

Um dos caminhos para o equilíbrio emocional é a meditação. Esta harmoniza a sua energia vital para que tenha mais felicidade e qualidade de vida.

EG  A partir dos 18 anos

PI [geral@equilibrio-holistico.com](mailto:geral@equilibrio-holistico.com)

## QUI. 21 maio

**17h30 — 18h30**

### Promover o Envelhecimento Saudável

Por: NeuroSer

Local: R. Prof. Delfim Santos 9C

Workshops temáticos na área do envelhecimento: estimulação da mente, planeamento da rotina, promoção do movimento, comunicação eficaz.

EG  A partir dos 18 anos

PI [info@neuroser.pt](mailto:info@neuroser.pt) ou 21 750 60 10

## SEX. 22 maio

**18h — 18h45**

### Workshop Realidade Virtual

Por: Sala do Futuro

Local: R. Prof. Fernando Namora 43B

Vem explorar e divertir-te com a Realidade Virtual através de um jogo colaborativo em óculos de R.V. com comandos.

EG  7 - 12 anos

PI [geral@saladofuturo.pt](mailto:geral@saladofuturo.pt)

FESTIVAL  
DE  
TELHEIRAS

