

## editorial



Foto: Célia Colimão

Este verão, a Academia do Tempo Activo (ATA) vai ao encontro de novas cores, convidando-o(a), neste período merecido de férias, a aproveitar o seu tempo para "brincar a aprender" com os seus netos e/ou filhos. Novidades no capítulo dedicado às crianças e à família: ateliers e oficinas com materiais reciclados, desenho, pintura, expressão plástica e no jardim.

Aproveite, ainda, esta pausa para cuidar um pouco mais de si e relaxar: nutrição, saúde e bem-estar, auto-maquiagem e massagem shiatsu. São as escolhas ATA para este verão.

Boas férias!

Carla Almeida, Directora

## tempo de brincar

### profissões recicladas



Vamos brincar às profissões! Encontro criativo entre as profissões e os materiais reciclados, através da construção plástica de vários objectos. Uma sessão, uma profissão! Vamos ser músicos, veterinários, aviadores, arquitectos, jornalistas, etc.

### grandes mestres para pequenos artistas



Num percurso por várias obras de Arte, em cada sessão, através de uma conversa inicial acerca da obra, desafia-se a criança à sua própria produção plástica.

### o jardim

*Brincar às casinhas.  
Brincar aos bichinhos.*



Atelier que desafia os Pequenos-arquitectos a descobrir o espaço jardim. Irão recolher elementos de construção, a partir dos quais, brincando às casinhas, irão construir novos espaços, que possam ser habitados por bichinhos e por histórias.

### oficina avós e netos

Venha viver momentos únicos nesta descoberta e partilha entre avós e netos, através do desenho, da pintura (obras de Pintores famosos) e da criação de histórias. Um estímulo à criatividade...



crianças. avós pais e netos. escolas.

## tempo de aprender

### arte-terapia



Conhecimento e desenvolvimento pessoal através da Arte

### pintura a óleo



### nutrição, saúde e bem-estar



Curso com 9 temas. Como viver num mundo cheio de calorias? Truques de culinária. Nutrição e envelhecimento.

Alimentação na gravidez. Diversificação alimentar nas crianças. Entre outros...

Curso de iniciação. Desenvolvimento da capacidade de observação e representação, com valorização das formas de expressão individuais. O domínio da paleta de cores.

### 7ª arte - realização e representação

Jovens dos 13 aos 18 anos. Construção do personagem e de cenas para argumento. Realização, direcção de actores e representação. Desenvolvimento das capacidades expressivas e interpretativas do actor.



mais programas no verso

# quanto e quanto

| Programas   | Duração (nº horas) | preço total/ pessoa (euros)* |
|---|--------------------|------------------------------|
| <b>Tempo de aprender</b>                              |                    |                              |
| <b>CURSOS</b>   |                    |                              |
| Nutricionismo, saúde e bem-estar                      | 18                 | 205,00                       |
| Auto-maquilhagem                                      | 14                 | 170,00                       |
| Iniciação à Fotografia                                | 33                 | 255,00                       |
| Arte-terapia  | 33                 | 255,00                       |
| Pintura a Óleo  | 28                 | 270,00                       |
| Director's Cut (introdução à realização)              | 60                 | 225,00                       |
| Showreel (portfolio de representação)                 | 24                 | 140,00                       |
| <b>WORKSHOPS</b>                                      |                    |                              |
| Shiatsu   | 6                  | 85,00                        |
| Arte em Azulejo                                       | 6                  | 40,00                        |
| <b>Tempo de brincar</b>                               |                    |                              |
| Profissões Recicladas                                 | 16                 | 145,00                       |
| Oficina Avós e Netos                                  | 16                 | 170,00                       |
| Grandes Mestres para Pequenos Artistas                | 16,5               | 175,00                       |
| O jardim. Brincar às casinhas. Brincar aos bichinhos. | 12                 | 150,00                       |

Notas:

- valor de inscrição: 10 € (apenas aplicável a cursos)
- fichas técnicas de cada programa disponíveis na academia
- a realização dos programas de exterior está condicionada pelas condições meteorológicas
- a realização dos programas de interior e de exterior pressupõe um número mínimo de inscrições

\* Seguro de acidentes pessoais incluído  
\* IVA incluído à taxa legal em vigor

Contacte-nos para conhecer o calendário de actividades



## contactos

**Morada:** Rua Saraiva de Carvalho, nº 354 – 1º Dto.  
Campo de Ourique • 1350-304 LISBOA

**Telef:** 213909217 • **Telem:** 934801212 • **Fax:** 213908822

**email:** academia\_tempo\_ativo@iol.pt

**endereço web:** <http://academia-tempo-ativo.planetaclix.pt>

## tempo de aprender

### auto-maquilhagem



as cores de verão...

### iniciação à fotografia



para mais tarde recordar...

### massagem shiatsu

a saúde na ponta dos seus dedos.



### arte em azulejo



aprender o fabrico artesanal de azulejo.

## acordos de colaboração



Grupo Desportivo e Cultural do Banco



Clube Associativo dos Trabalhadores da Portucel Setúbal  
GRUPO PORTUCEL SOPORCEL

Lar de Idosos de Azeitão (SBSI/SAMS)



ORDEM dos ECONOMISTAS

Propostas à medida para o mercado empresarial

## parceiros de negócio

- Confraria dos Aromas
- Associação dos Escanções de Portugal
- Por Trás do Azul
- Oficina São Simão Arte
- Estúdio/Gabinete de Estética Ana Garrett