

VEM AÍ A VIRADA ZEN!



Maior evento gratuito de saúde mental, autoconhecimento e bem-estar da América Latina, a Virada Zen acontece em São Paulo entre 20 e 26 de outubro

Com mais de 600 atividades gratuitas, o festival que reúne terapeutas, artistas e palestrantes encerra a edição de 2025 com um dia de grande celebração no Parque Ibirapuera.

O Brasil está entre os países com maiores índices de ansiedade, *burnout*, depressão e suicídios do mundo. A população da maior metrópole do país reflete e amplifica essa triste realidade.

A saúde mental é o pilar central do bem viver. Ser zen, hoje, é buscar o equilíbrio entre corpo, mente e espírito.

TÔ BEM = TÔ ZEN

A **VIRADA ZEN** é um grande retiro urbano gratuito, criado com o propósito de oferecer à população um espaço de transformação pessoal e coletiva.

De **20 a 26 de outubro**, o festival de saúde e bem-estar ocupará diversos locais da capital paulista com mais de **600 atividades gratuitas**, entre shows, palestras, vivências e práticas para todas as idades.

Em sua **quarta edição**, o evento beneficiará milhares de pessoas de várias regiões da cidade, que terão acesso a experiências em espaços públicos e privados como o **Parque Ibirapuera** e o **Centro Cultural São Paulo**. Também participam os centros culturais **Tendal da Lapa, Cidade Tiradentes, Santo Amaro, o Polo Cultural e Criativo da Chácara do Jockey, Teatro Flávio Império, Trovadores Urbanos e a Umapaz**.

Dentre os centros de terapias da cidade que terão programação gratuita estão espaços como **Canto da Alma, Kurma Spa, Akueran, Casa Sitah Ayurveda, Cura-te, Humaniversidade, Awake Yoga, Travessia, Helena, Solar e Prajna**, entre outros.

Ioga, meditação, práticas corporais, terapias, workshops, shows, *soundhealing*, exposições, palestras, vivências e performances artísticas farão parte da programação.



Desde sua primeira edição, em 2017, a **VIRADA ZEN** engaja centenas de profissionais multidisciplinares, instituições, lideranças espirituais, artistas e terapeutas em prol do autoconhecimento e do desenvolvimento humano. Em sua maioria as atividades são oferecidas por pessoas e espaços que aderem ao movimento, literalmente, pelo coração.

Reunidos sob três pilares — **Consciência, Conhecimento e Conexão** —, essa comunidade “do bem” atua voluntariamente com o objetivo de promover bem-estar social e gerar uma onda positiva de transformação, acolhimento e do despertar para uma vida mais saudável mental, física e emocionalmente.

Entre as centenas de participantes estão: **Monja Coen, Max Tovar, Sri Prem Baba, Fernando Belatto, Murilo Gun, Baby do Brasil, Alexandre Cumino, Antônio Peticov, Paulo Junqueira, Monge Satyanatha, Antônio Tigre & Juliana Terra, Izabella Camargo, Mariana Ferrão, Felipe Marx, DJ Dre Guazzelli, Fernanda Cunha, Renata Rocha, Prem Mukti Mayi, Ricardo Cury, Dani Black, Mariana Aydar, Marcelo Jeneci,**

Arthur Veríssimo, SITAH, MENA, Luana Ferreira, Ekanta, Dr. Fábio Gabas, Dr. Ruguê, Dr. Wilson Gonzaga, Marcos Rojo, Marluz Paiva, Xuxa Scherer, Pétria Chaves, Renata Mozzini, Clara Franke, Bruna Lombardi, Ana Volpon, Ana Lisboa, Regina Shakti e Márcia de Luca, dentre outros.

Este ano, o festival contará com a adesão da **Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo**, por meio do **SEABEV'S**, para promover as práticas integrativas complementares (PICs), disponíveis no SUS.

“São Paulo reflete o Brasil. Os índices de ansiedade, burnout e depressão seguem alarmantes. Falar em saúde mental, física e emocional é, hoje, absolutamente necessário diante do aumento progressivo desses casos. Se quisermos mudar o rumo de uma sociedade cada vez mais exposta à violência e ao conflito, é preciso unir propósito e ação”, resume **Mariana Amaral**, idealizadora da **VIRADA ZEN**.

A ideia é convidar o indivíduo a transformar-se de dentro para fora, compreendendo que até uma simples aula de respiração é capaz de acalmar a mente e ajudá-lo a melhorar sua qualidade de vida.

A **VIRADA ZEN** é apresentada pelo **Ministério da Cultura** e pelo **Nubank**, por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura. O evento tem apoio do **Centro Cultural São Paulo, CPTM, Secretaria de Saúde da Cidade de São Paulo, Hotel Grand Mercury Ibirapuera**. Conta ainda com a parceria da **Revista Vida Simples** e da agência **AlmapBBDO**.

Site: <https://viradazen.com.br/>

Instagram: <https://www.instagram.com/viradazen/>

Arte, Shows, Palestras, Práticas e Vivências Transformadoras

A **VIRADA ZEN** é uma grande rede colaborativa, em que cada participante oferece seus dons e talentos em benefício da comunidade. O evento é ecumênico, diverso, multidisciplinar e aberto a todos que queiram participar.

Este ano, o evento contará com programação infantil, projeções de filmes e documentários, palestras, exposições, intervenções artísticas, shows, práticas corporais e performances teatrais.

O público poderá escolher entre centenas de atividades gratuitas espalhadas pela cidade, criadas pela organização do festival ou oferecidas de forma colaborativa por adesão.

A programação completa está disponível no site:

VIRADAZEN.COM.BR/PROGRAMACAO/

O ESQUENTA DA VIRADA ZEN

A programação começa antes mesmo do dia **20 de Outubro**, preparando o público para a chegada do festival do bem viver.

Antônio Peticov - “IMAGENS DA TRANSCENDÊNCIA” de 26/9 a 26/10

O mestre das artes visuais **Antônio Peticov** apresenta a exposição “IMAGENS DA TRANSCENDÊNCIA” no foyer principal da **Estação da Luz**. A mostra poderá ser visitada até **26 de outubro** e reúne 12 obras emblemáticas do artista. Entre as pinturas reproduzidas estão “O Iluminado”, “Night Fall”, “The New Passage”, “Meditation” e “Simple Light”.

Dia 18/10

Yoga nas Alturas

No dia 18 de outubro, o professor **Marian Heeren**, do coletivo “**WE LOVE YOGA**”, conduz uma prática no topo de um arranha-céu a 120 metros de altura. A atividade acontecerá das **9h** às **12h**, no heliponto do CENU, na Av. Nações Unidas.
<https://viradazen.com.br/eventos/we-love-yoga-com-marian-heeren>

Yoga e Tambor no Parque da Aclimação

A professora **Sandra Santos** conduz uma aula de Hatha yoga seguida de uma roda de meditação guiada com **tambor Lakota**. A atividade terá início às **14h**, no **Parque da Aclimação**.

Dia 19

Kurma Spa de Portas Abertas

No domingo, 19 de outubro, das 9h às 17h, o **Kurma Spa**, na Rua Macunis, 244, abre sua semana de atividades gratuitas com uma aula de ioga conduzida pelo professor **Marcus Rojo**, a palestra “O PODER DO BEM-ESTAR” com **Renata Rivetti** e um show da dupla **Emanazul**.

CCSP - O Coração da Programação

Rua Vergueiro, 1000 - Liberdade

O **Centro Cultural São Paulo** será o coração do festival dedicado ao bem viver. Entre os dias **21 e 25 de outubro**, a sala **Adoniran Barbosa**, o **Teatro Jardel Filho**, o espaço **Ademar Guerra**, o **Porão** e o **Jardim Suspenso** receberão palestras, painéis, espetáculos e vivências.

Para os espetáculos no **teatro Jardel Filho**, os ingressos serão distribuídos **duas horas antes do horário da sessão** até que seja atingida a lotação do local.

Dia 21

Fórum Bem-Viver: Sala Adoniran Barbosa - 10h às 20h

- **Monja Coen** brinda a Virada Zen com sua presença e abrilhanta a série de palestras do primeiro dia programadas pela **Rádio Vibe Mundial**. O elenco conta ainda com **Otávio Leal, João Paulo Miranda, Nilton Schutz, Roberto Figueiredo (Dr. Bactéria), Claudiney Prieto e Leo Louzada**, além de **Alexandre Cumino**, que conduzirá um painel ao lado de **Cristian Nascimento e Alan Barbieri**.
- A escritora e palestrante **Mariana Ferrão** conduz uma vivência acompanhada pelo músico **Felipe Ispério**.

Dia 22

Fórum Bem-Viver: Sala Adoniran Barbosa - 10h às 21h

- A saúde será abordada de diferentes formas. **Adalberto K. Aguemi**, coordenador de saúde integrativa da Secretaria Municipal de Saúde, falará sobre as práticas integrativas no SUS.
- O painel “AYURVEDA E A SAÚDE MENTAL” reunirá o **Dr. Ruguê, Arthur Veríssimo e Guilherme Romano**.
- **Renata Rocha** discutirá o uso e a importância dos Psicodélicos.
- O comunicador **Horácio Brandão** entrevistará a cantora e “popstora” **Baby do Brasil** para uma conversa sobre Jesus.
- **Rodrigo Borges** encerra o fórum do dia com sua mistura de comédia e *talk show* de autoconhecimento.

CINE ZEN – Espaço Ademar Guerra - 16h

Amor Radical - O inspirador documentário em torno do ex-monge, educador, ativista e autor **Satish Kumar**, conhecido por ter realizado caminhada de 13 mil Km pela paz, abre o cineminha da Virada Zen.

Porão do CCSP - Soundhealing – 19h

- O Porão do CCSP será transformado em uma sala imersiva para uma sessão de *soundhealing* conduzida por **Paula Goldman**.

Dia 23

Fórum Bem-Viver: Sala Adoniran Barbosa - 10h às 19h

- A palestra “INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E ESPIRITUALIDADE”, com **Cassandra B. Lepiere (Ca Bley)**, abre a programação do dia.
- Na sequência, **Fernanda Calligaris** apresenta o stand-up “UP NA VIDINHA” e prepara o campo com humor para o painel “VIDA POR UM FIO” conduzido por **Mariana Amaral**, que conversa com **Vinicius Calderone e Thiago Amaral** sobre

a experiência de “quase morte” que vivenciaram.

- O **Dr. Fábio Gabas** aborda o **burnout** e como transformar o estresse em um aliado.
- A terapeuta **Max Tovar** fala sobre matriz energética e a capacidade de criar a própria realidade.
- **Renata Rocha** retorna ao fórum da VIRADA ZEN para falar sobre “FIB (FELICIDADE INTERNA BRUTA)” ao lado de **Caio Queiroz**.

CINE ZEN - Espaço Ademar Guerra - 16h

Ressignificar- Os desafio da depressão, ansiedade e stress, através de histórias reais e depoimentos de especialistas.

Vivência – Espaço Ademar Guerra - 19h

- A psicanalista **Ana Lisboa**, especialista em saúde mental da mulher, conduz a vivência “**MIND ACTION**”, que combina música, fones de ouvidos e dança em um processo de liberação somática e reconexão emocional.

Teatro: Sala Jardel Filho - 19h

- **Angel Viera** apresenta o espetáculo teatral “**SIDARTA**”, inspirado no livro de Hermann Hesse

Dia 24

BALADA ZEN - 7h

- **WAKE 10 ANOS** - O “sextou” começa às 07h com a balada matinal mais concorrida da cidade que comemora 10 anos na Virada Zen.

Fórum Bem-Viver: Sala Adoniran Barbosa - 12h às 21h

- O som energizante do grupo **Clarianas** abre a programação do dia e aquece a

último dia de programação na sala Adoniran Barbosa.

- A força e sabedoria dos povos originários e sua herança ancestral serão o tema da conversa mediada pela artista visual **SITAH**, com a participação da criadora do projeto “REFLORESTAMENTE”, **Cleici Patauá**.
- O chef **Henrique Fogaça** e o empresário **Fabricio Penafiel** debatem o tema “CANNABIS, CURA E CONSCIÊNCIA”.
- A jornalista e palestrante **Izabella Camargo** aborda o tema da atualização da identidade como caminho para uma vida equilibrada.
- **TUKUM**, o grupo multiartístico, que reúne música, teatro e dança, encerra em alto e bom astral o fórum do dia da VIRADA ZEN.

CINE ZEN - Espaço Ademar Guerra – 16h

- **Maha Kumbh Mela - Em busca do propósito** - O festival espiritual indiano, que reuniu 600 milhões de pessoas em 2025, é o coração do documentário que acompanha o mestre espiritual brasileiro **Sri Prem Baba** e cerca de 100 alunos. O filme revela o olhar de Prem Baba sobre o festival, além de depoimentos inspiradores e imagens impressionantes. Após a exibição do filme, haverá bate-papo com seus diretores, **Arthur Veríssimo e Sergio Zeigler**.

ALQUIMIA SONORA (Vivência): Porão – 19h

- EKANTA, a criadora do festival Universo Paralelo e mãe do DJ Alok, oferece uma experiência de imersão e audição guiada. A vivência “Alquimia Sonora” propõe um espaço para silenciar o mundo exterior e focar na audição interna, usando o som como ferramenta de introspecção.

Teatro: Sala Jardel Filho - 21h

- A peça “AFAGOS E AFINS” de **Jairo Pereira** reúne poesia e reflexões em um diálogo sobre afetos e desafetos.

Dia 25

Área de convivência: 10h30 às 20h

- O SÁBADO ZEN terá programação que reúne música, dança e práticas, começando com um aulão de ioga da escola YOGANAYA, seguido pela música do **Emanazul**.
- A artista, analista e yogini **Lu Brites**, apresenta a aula espetáculo interativa **Doma e Dom**, que envolve corpo, voz e expressão.
- Um encontro com vários músicos de Hand Pan antecede o momento de YOGA DANCE com **Fernanda Cunha**. A mistura sonora do dia tem também “O SAMBA QUE A BAHIA TEM” com **Mestre Dalua** e **Trio Gato com fome**; e o “MEDITA JAZZ”, com **Leandro Cabral** e **Marcus Rojo**.
- Musas da música carregada de espiritualidade, **Marie Gabriela** e **Nicole Salmi** encerram a programação do dia.

Teatro: Sala Jardel Filho - 21h

- O teatro do CCSP receberá o espetáculo “RENDAS-SE”, o premiado texto britânico de Sophie Swithinbank e Phoebe Ladenburg, com **Martha Nowill**

Dia 21/10 a 25/10

Exposição A Grande Mãe Terra Sagrada – 10h às 22h

A exibição de imagens do livro “**A Grande Mãe Terra Sagrada**”, da artista visual **Sitah**, é um convite para mergulhar na Floresta Amazônica e seus mistérios, através do olhar da fotógrafa que há mais de uma década se dedica a estudar a região e retratar as forças femininas da floresta. O público poderá conferir as imagens em no CCSP entre 21 e 25 de outubro e também projetadas no auditório do Ibirapuera no dia 26.

Domingo no Parque ZEN - 26/10

A **VIRADA ZEN** se encerra no domingo dia **26 de outubro** com uma grande celebração atrás do **AUDITÓRIO do PARQUE IBIRAPUERA**, onde ocupa pela primeira vez o palco

principal.

Será um dia inteiro de atividades para toda a família, com espaço kids, tenda de palestras, feira zen, aulas de ioga, condução de meditação, danças circulares, DJs, orquestra, shows, atendimentos energéticos, comida saudável, piquenique vegano, massagens e até banhos de gelo.

PALCO PRINCIPAL

Apresentado por **Mariana Ferrão** e **Murilo Gun**, o dia começa às 9h com a **MEGA AULA DE IOGA** voltada para o alívio do estresse.

A **SUPERIOGA** com **Paulo Junqueira** promete atrair centenas de praticantes, aberta a pessoas de todas as idades e diferentes estágios de prática.

No lineup de sons e frequências do domingo zen, estão os shows de **Dani Black**, de **Marcelo Jeneci** e **Mariana Aydar** com a **Orquestra Mundana Refugi**, além dos mantras e música transcendental da **Sachcha Band**.

O som eletrônico-orgânico do **Pedra Branca** se mistura às batidas ancestrais do coletivo de DJs **Jungle Beat** e à balada de vibração elevada do **DJ Dre Gauzzelli**.

No gramado, o público participará das **DANÇAS CIRCULARES** e da interativa **RODA DE TAMBORES** com **Gui Vitale**.

Sri Prem Baba, convidado da primeira edição da Virada Zen, retorna ao palco do festival para falar de meditação, enquanto o professor **Felipe Marx** abordará neurociência e o poder da respiração.

As deidades do hinduísmo sobem ao palco em “FESTIVAL DAS LUZES” de **Thiago Amaral**, espetáculo inspirado no DIWALI, festival que é celebrado entre 17 e 21 de outubro em toda a Índia.

ZEN KIDS

Os futuros adultos e seus pais terão uma programação especial: entre as atrações estão a conversa com o **monge Satyanatha**, a prática com a família iogue **Ju Terra, Antônio Tigre** e sua filha **Nina**, a ioga musicada com **Diogo e Ana** e a oficina de dança com o grupo **Balaio**.

Os pequenos também poderão assistir ao teatrinho com **Rose Lane** e participar da contação de histórias com **Max Tovar** e seu projeto “ECOLOGIA DA CONSCIÊNCIA”.

O dia do **ZEN KIDS** se encerra com a **Banda Mirim** apresentando o espetáculo “BUDA, UMA LEITURA”.

EXPERIENCE

Um espaço dedicado à meditação em grupo, palestras inspiradoras e reflexões contará com a presença de **Ricardo Cury, Marluz Paiva, Dani de Maria, Amanda Leal, Prem Mukti Mayi, Max Tovar, Luana Ferreira e Jacqueline Pereira**.

A mentora **Luana Ferreira** terá ainda um espaço próprio para oferecer vivências, atendimentos e consultoria de “NEGÓCIOS COM ALMA”.

AO AR LIVRE - PRÁTICAS

Oxigênio e liberdade para vivenciar práticas de autocura, lições de vida e ferramentas que contribuem para o bem-estar.

Que tal uma sessão de dança e massagem com a atriz e embaixadora da paz, **Maria Paula**? Ou um bate papo com o casal de atletas **Xuxa Scherer e Dianeli Geller**?

O sensei **Fernando Belatto** falará sobre a sabedoria das artes marciais para manter a paz interna.

A convite do festival **LEV FEST**, **Junior C** compartilha sua experiência de cura de um câncer, enquanto o artista plástico **Mena** vai realizar uma intervenção de arte.

Um aulão de **Kung Fu** será conduzido pela **Escola Leão Chinês do Brooklin** às 13h no gramado.

A milenar ioga será apresentada em diferentes formas por **Yoga Lifestyle**, pela escola **Terra Tigre**. O movimento **Rainbow**, oferecerá uma prática de **SHAKTI DANCE** com **Clara Franke**.

JOGOS DE AUTOCONHECIMENTO

Jogos voltados para o desenvolvimento de potencialidades e para a reflexão sobre si mesmo e a vida ocuparão o gramado, que se transforma em tabuleiro. O jogo “SIGA O MESTRE INTERNO”, com **Edu Farrah**, e o “MAHALILLA – JOGO DA VIDA”, com **Nickson Gabriel**, promovem o autoconhecimento de maneira lúdica.

REENERGIZE-SE

O evento preparou atividades voltadas ao reequilíbrio energético, físico e emocional. **Reiki** e **massagens com aromaterapia** estarão disponíveis ao público. A **ICE FLOW** oferecerá banhos de imersão no gelo.

Sob a coordenação da psicanalista **Ana Lisboa**, um mutirão com 400 terapeutas formados pela **UniAltis** realizará cerca de 1.000 atendimentos de terapia sistêmica no parque.

PERSONARE NA VIRADA ZEN

O público também terá uma experiência de imersão no **Espaço Personare**. Das 10h às 18h haverá uma programação contínua com meditação, yoga, vivências de liberação emocional, ancoragem energética e técnicas de manifestação de sonhos, conduzidas por especialistas da plataforma sob a coordenação da fundadora **Carol Senna**. A proposta é oferecer um dia de reconexão e propósito guiando os participantes em uma jornada de autoconhecimento e renovação.

ALIMENTAÇÃO E COMPRAS

O **Virada Zen Market**, a feira oficial do evento, reunirá 30 expositores com centenas de produtos criativos e sustentáveis.

Haverá também um piquenique vegano — o **Veganic** — organizado pela Sociedade Vegana do Brasil.

E durante todo o dia, a **área de alimentação** oferecerá opções de comida natural e vegana, além de um bar de cacau e muitas outras delícias.

Casa VIRADA ZEN

Rua Raposo Tavares, 115 - Brooklin

De **20 a 25 de outubro**, a **Casa Canto da Alma** se transforma na embaixada da **VIRADA ZEN**, com programação diária das **10h às 20h**. O público terá acesso a uma ampla variedade de atividades. Confira a programação:

Dia 20

- **Qigong e Tai Chi**, práticas psicofísicas da China com **Gregory Evangelista**
- **Wes Lima** conduz uma sessão de **SOUNDHEALING**.
- O jornalista **Arthur Veríssimo** convida o público para uma viagem através dos mistérios e encantos do festival indiano **Khumb Mela** e do monte **Kailash** do Tibete.
- A autora **Carolina Monfort** apresenta seu livro “A VERDADE QUE RETORNA” em sessão de autógrafos seguida de prática baseada no conteúdo da obra

Dia 21

- **Cesar Matsumoto** vai falar sobre “OS CÓDIGOS DE LUZ E PROSPERIDADE DA ALMA”
- O médium **Rodrigo Volponi** oferece a masterclass “MAGIA NATURAL URBANA”
- A cantora **Laksmi** conduz seu workshop “POWERSING, O CANTO COMO FERRAMENTA DE PODER”.

Dia 22

- **Amália Gonçalves** apresenta “O PULSAR DA VIDA”, experiência baseada no xamanismo e nos quatro elementos
- **Talita Noronha** conduz a vivência “ATIVAÇÃO DA KUNDALINI”, dedicada ao despertar do fluxo de energia vital.
- **Beatrix Cacau** apresenta “O AMOR ÀS ÁGUAS DE SÃO PAULO” e com cantos e orações voltados à cura das águas que correm pelos rios e subterrâneos da cidade.
- A cantora **Dana Steinberg** vai apresentar seu show “A VOZ DA ALMA”

Dia 23

- **Guilherme Horácio** conduz a vivência “AUTOCONHECIMENTO PARA HOMENS”, sobre a masculinidade e seus aspectos ocultos
- **Wilmer Caña** apresenta a vivência “XAMÂNICA ANCESTRAL”, dedicada à elevação da vibração e conexão espiritual.
- **Marcelo Galáktico** aborda a tecnologia do afeto em sua palestra

Dia 24

- **Ana Cristina Koda** apresenta a vivência “SENTIRSER” - A conexão com o sentir, através da meditação, emoções e espiritualidade.
- **Anna Paula de Paiva** oferece a vivência “LIMPANDO MEMÓRIAS QUE TRAVAM O PRESENTE”
- “PAUSA PARA ALMA” com **Raphaela Féra**, através da conexão do corpo, respiração e mente.
- **Ellen Carolina Sahid** apresenta a vivência xamânica, “MULHER SAGRADA, MULHER MEDICINA”, através da conexão com o corpo.

Dia 25

- “SOULCOLLAGE” - Respiração consciente e escuta profunda do corpo é a proposta da vivência para mulheres conduzida por **Maria Aparecida de Jesus**
- “A ESSÊNCIA DO SUCESSO E AS RELAÇÕES HUMANAS” é a palestra de **Theka Moraes**.
- A especialista em CONSTELAÇÃO FAMILIAR **Lola Pontes** vai realizar uma

palestra e terapia sobre o assunto.

- **Adriana Fonseca** trata de ancestralidade prática e a importância do silêncio intencional

Centros de Terapias, Spas e Espaços de Cura participam da Virada

Além da **Casa Virada Zen**, com programação oficial, outros espaços aderiram ao evento e também oferecem programação gratuita.

SITA YOGA & AYURVEDA

Rua Madalena, 266 – Vila Madalena

A **Clínica Sita Yoga & Ayurveda**, na Vila Madalena, preparou um ciclo de palestras diárias com **Dr. José Ruguê Ribeiro Júnior, Dra. Cristiane Santos, Giedre Benjamin, Prof. Sun Vaz e Raquel Peres**. Saúde integral, respiração e fluxo da energia vital, alimentação e dieta ayurvédica estarão entre os temas abordados.

Local: Vila Madalena – Rua Madalena, 266

KURMA SPA – IMERSÃO EM BEM-ESTAR

Rua dos Macunis, 244 - Vila Madalena

Entre os dias **19 e 23 de outubro**, o espaço localizado em Pinheiros oferecerá um mix de atividades voltadas para corpo, mente e espírito.

O programa inclui **ioga** com **Marcus Rojo, Luiza Tassinari e Cainã Rangel**, além da ginga da capoeira com **Leandro Sampaolo**. Entre as vivências, estão o **detox** com **Renata Valentini** e sessões de **sound healing** com **Pat Diogo e Karina Siervi**.

As palestras abordarão bem-estar, saúde, moda, beleza, alimentação, saúde emocional e mental. Entre os nomes confirmados estão **Renata Rivetti** (bem-estar), **Dra. Ana Paula Brugnera** (saúde), **Gustavo Burguer** (respiração), **Verdes Marias** (moda consciente), **Cris Dios** (beleza regenerativa), **Lorenzo Rolin** (cogumelos), **Cainã Rangel** e **Gabrielle**

Picholari (saúde mental), **Vivi Tavares** (viver sem smartphone), **Tipiti Barros** (saúde emocional), **Carolina Fernandes** (crenças e liderança), **Tati Bernardi** (dores crônicas) e **Julietta Granon** (comunidades de apoio).

No dia 23 de outubro, às 19h30, a jornalista **Pétria Chaves** lançará seu livro “COMO SEI QUE SEI”

A programação terá abertura musical com **Emanazul**, que encerra o primeiro dia em clima festivo.

CASA AKUERAN

Rua Graham Bell, 430 – Alto da Boa Vista

A **Casa Akueran** oferecerá, entre os dias 20 e 24 de outubro, uma extensa programação conduzida pelo **Grupo Xamanismo Sete Raios**.

As práticas incluem **reset de corpo e mente** com **Mari Pratti**, **sound healing** com **Rafa Cameron**, **yoga** com **Paty Dabus**, além de roda de cacau, **ecstatic dance**, **yin yoga** e **sunset com música medicina**.

Entre os palestrantes estão **Felipe Rocha**, que falará sobre sabedoria ancestral, **Dr. Wilson Gonzaga**, que abordará psicodélicos e saúde mental, e a dupla **Junior C e Thalita Tralci**, que tratará do despertar da cura interior.

Pela Cidade na SÃO PAULO ZEN

A **Virada Zen** estará espalhada por centenas de espaços, mas em alguns locais o público poderá vivenciar experiências inusitadas.

Que tal uma **aula de ioga dentro de um trem da CPTM em movimento**, conduzida por **Renata Mozzini** e seus alunos? (Linha Jade – dia 24).

Ou então praticar **ioga com sound healing** em pleno Minhocão (Elevado Presidente João

Goulart – dias 25 e 26/10, às 8h) e até no heliponto do CENU, a 120 metros de altura (dia 18/10, às 9h).

Haverá ainda **meditação contemplativa** na Parahaus (dias 22, 23 e 24, às 19h), em que o público observará a performance de um ser humano dentro de um grande aquário.

No Viaduto da Avenida Sumaré, a Cia. Base Dança Vertical, dirigida por **Cris Cimino**, apresentará uma performance aérea com artistas suspensos em cena (dia 20).

O **Krishna Fest**, organizado pela comunidade Hare Krishna, também estará presente na Virada Zen, oferecendo palestras, meditações, cânticos e jantar vegano, com a seguinte programação:

- 24/10, sexta-feira, 18h às 21h no Centro Hare Krishna do Pacaembu
- 25/10, sábado, 14h às 22h no Centro Hare Krishna da Vila Mariana
- 26/10, domingo, 11h às 13h Caminhada com Mantras pela Paz na Avenida Paulista
- 26/10, domingo, a partir de 14h, no Centro Hare Krishna do Pacaembu

Centro Hare Krishna do Pacaembu: Avenida Itápolis, 153

Centro Hare Krishna da Vila Mariana: Avenida Lins de Vasconcelos, 3352

A PROGRAMAÇÃO COMPLETA DA VIRADA ZEN, COM DATAS, HORÁRIOS E ENDEREÇOS PODE SER CONFERIDA EM VIRADAZEN.COM.BR/PROGRAMACAO/