

1. **AUTOMASSAGEM** – tem por objetivo orientar os alunos para a realização da automassagem na prática diária. A automassagem promove o relaxamento da musculatura e conseqüente redução das dores e dos sintomas do cansaço (fadiga muscular), além de favorecer o alívio das tensões emocionais adquiridas no cotidiano.
Facilitador: Jose Manoel dos Santos
2. **BAINHA ABERTA** - A Bainha Aberta é uma técnica de trabalho manual a fios contados. Pode ser caracterizada pela retirada de fios da trama e ou da urdidura do tecido, podendo ser retirados de um a vários fios, finalizando com o bordado à mão. Este curso é destinado a iniciantes que ainda não aprenderam a técnica.
Facilitadora: Maria José Paes Barreto
3. **BORDADO PONTO CRUZ** - Bordado Ponto Cruz é um trabalho feito à mão em tecido. É uma das técnicas mais tradicionais entre os trabalhos manuais. O Ponto Cruz é uma arte que agrada diferentes estilos, sendo possível criar infinitas possibilidades de desenhos em vários tipos de materiais. Aprender essa arte é considerada para muitos uma forma de terapia e expressão de criatividade.
Facilitadora: Jane Barbosa
4. **CROCHÊ BÁSICO: COM RECICLÁVEIS** – Técnica do Crochê com diversos materiais recicláveis. Crochê é uma técnica que utiliza agulha especial dotada de um gancho. Consiste em produzir um trançado semelhante ao de uma malha rendada..
Facilitadora: Rilda Teixeira
5. **CROCHÊ INICIANTE** – Crochê é uma técnica que utiliza agulha especial dotada de um gancho. Consiste em produzir um trançado semelhante ao de uma malha rendada..
Facilitadora: Ione Maria
6. **CROCHÊ EM FIO DE MALHA** Tecendo contos de vida, o curso oferece a fantástica possibilidade de transformar um rolo de fio de malha em peças úteis e fofas. Com técnicas práticas e conteúdo prazeroso, o participante aprende fazendo peças interessantes, criativas e únicas no mundo e interagindo, com espaço para tecer fios de vida através de relatos. O avanço é acompanhado ao longo do curso, conforme a dinâmica individual do aluno.
Facilitadora: Ângela Lima Gouveia
7. **DANÇA DO VENTRE** - O curso de Dança do Ventre aborda os passos iniciais para a dança do ventre por meio dos movimentos básicos. A dança é conhecida por esbanjar criatividade, independência e como uma excelente forma de expressão corporal e emocional. É composta por uma série de movimentos vibrantes, impactantes, ondulações e rotações que envolvem o corpo como um todo.
Facilitadora: Wilma de Oliveira

8. **ESPAÑHOL BÁSICO** COM PROFESSOR SILVIO - Prevê o ensino da língua espanhola de forma instrumental com finalidade direta de comunicação básica. O aluno ao término do curso estará apto a: participar de conversações simples sobre temas habituais ou necessidades imediatas, descrever o lugar onde mora e as pessoas que conhece, escrever postais, e-mails simples e outros instrumentos de comunicação.
Pré-Requisito: Escolaridade mínima exigida: Ensino Médio (antigo científico).
Facilitador: **Silvio Austregésilo**
9. **ESPAÑHOL BÁSICO** – COM PROFESSORA JUDITE - Prevê o ensino da língua espanhola de forma instrumental com finalidade direta de comunicação básica. O aluno ao término do curso estará apto a: participar de conversações simples sobre temas habituais ou necessidades imediatas, descrever o lugar onde mora e as pessoas que conhece, escrever postais, e-mails simples e outros instrumentos de comunicação.
Pré-Requisitos: Escolaridade mínima exigida: Ensino Médio (antigo científico).
Facilitadora: **Judite Couto**
10. **ÉTICA: A PONTE ENTRE A EMOÇÃO E A RAZÃO** – “Ética é a área da filosofia dedicada às ações e ao comportamento humano, filosofia moral. O objeto de estudo da ética são os princípios que orientam as ações humanas e a capacidade de avaliar essas ações. Ética e moral se diferenciam por a ética ser compreendida de maneira universal [e permanente], enquanto a moral [é local e temporal, muda com o local e o tempo, é cultural] está sempre ligada aos fatores sociais e culturais que influenciam os comportamentos. De uma forma sucinta, a ética é uma teoria que se ocupa dos princípios que orientam as ações, já a moral é prática e está relacionada às regras de conduta.” (Fonte: Prof Pedro Menezes)
Facilitador: **Adail Arruda**
11. **FILOSOFIA DO BEM VIVER** – Objetivo Aproximar o público da filosofia do Bem Viver e promover uma reflexão crítica sobre a relação do ser humano com a natureza.
Facilitadora: **Karina Lacerda.**
12. **FRANCÊS INTERCULTURAL INICIANTE** Expor aulas de nível intercultural, instrumental, linguístico, criativo e comunicativo. As aulas serão organizadas através da literatura, música, cinema, arte e cultura e a Partir dos conteúdos, será colocado em prática a leitura, o vocabulário, a observação e o diálogo sobre os respectivos temas. Apresentar aulas de francês com foco na francofonia e fugir da interpretação eurocêntrica, fazendo com que o aprendizado seja leve, dinâmico, lúdico e intercultural. Além da cultura francesa, nas aulas estarão presentes as culturas francófonas da América, da África e da Ásia.
Facilitadora: **Quézia Lins**
13. **INTRODUÇÃO TEÓRICA DA ESCOLA CUSQUENHA DE PINTURA** – o objetivo deste curso é introduzir um panorama geral do surgimento e desenvolvimento da Escola Cusquenha de Pintura, movimento artístico vigente nos Andes entre os séculos XVI e XIX.
Facilitadora: **Bruna Sousa**

14. **MACRAMÊ BÁSICO** - Basicamente o macramê consiste em fazer nós, com os fios que se soltam como franjas nas peças de tecido, tricô ou de crochê entre outros materiais. Essa técnica de trabalho manual permite a confecção de uma peça inteira apenas com fios trançados, com diversas utilizações como por exemplo no revestimento de garrafas ou outro objeto decorativo.
Facilitadora: Irene Melo

15. **OFICINA DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA**. Oferecer um estímulo cognitivo para os idosos, na ausência do cuidado e do processo de socialização presencial. As atividades possuem diferentes áreas de enfoque, sendo algumas delas: memória, atenção, linguagem e raciocínio lógico.
Facilitadora: Dilene Aguiar Souto Maior

16. **OFICINA DA MEMÓRIA** Nesta oficina em grupo vamos entender como nossa mente e suas funções trabalham. Iremos experimentar diversas atividades interessantes para estimular a memória e prevenir o esquecimento.
Facilitadora: Mariana Santiago

17. **PINTURA EM TECIDO** – A pintura em tecido é uma das modalidades do artesanato que é praticada com o uso de tecidos, que acabam se tornando telas que ganham vidas com desenhos coloridos. Essa cultura foi criada no Brasil, e nos desenhos são encontrados animais, flores, frutas, trechos bíblicos, saudações matinais, ditados populares, desenhos de natal, mensagens positivas e até mesmo piadas. (Fonte: Wpadmin)
Facilitadora: Maria Eduarda Silva

18. **PINTURA EM TELA I** – COM PROFESSORA CLEMILDA - O curso de pintura refere-se genericamente à técnica de aplicar pigmento em forma pastosa, líquida ou em pó a uma superfície, a fim de colori-la, atribuindo-lhe matizes, tons e texturas.
Facilitadora: Clemilda Soares

19. **PINTURA EM TELA II** – COM PROFESSOR IVILSON CAVALCANTI - O curso de pintura refere-se genericamente à técnica de aplicar pigmento em forma pastosa, líquida ou em pó a uma superfície, a fim de colori-la, atribuindo-lhe matizes, tons e texturas.
Facilitador: Ivilson Cavalcanti

20. **TEATRO, CORPO E SAÚDE** - Neste curso aprende-se a utilizar todo e qualquer movimento artístico para expressar algum sentimento, seja este de raiva, de dor, alegria, tristeza. Atuar pode causar impactos positivos na saúde e na maneira como interagimos com os outros e ainda produzir belas encenações artísticas.
Facilitadora: Graça Melo