

Referência nacional do Yoga Tradicional será destaque no Festival Viva Yoga da APUSM

A segunda edição do Festival Viva Yoga da APUSM, que acontecerá nos dias 18 e 19 de setembro, contará com a participação de um dos principais nomes do Yoga Tradicional no Brasil. O professor, escritor e palestrante **Leandro Castello Branco**, do Rio de Janeiro, será o responsável pela abertura do evento, trazendo a Santa Maria uma programação voltada à prática, à filosofia e à essência do yoga.

Com mais de 25 anos de dedicação ao estudo, à prática e ao ensino da modalidade, Leandro é professor de Yoga, Vedanta, Meditação, Mantras e Sânscrito, além de coordenador do Saraswati Studio de Yoga, no Rio de Janeiro. Ao longo da carreira, já formou mais de 600 professores de yoga em diferentes regiões do país e orientou milhares de alunos em cursos, aulas e workshops presenciais e on-line.

Sua formação inclui um período de estudos na Índia, onde aprofundou seus conhecimentos em centros ligados à tradição de Swami Dayananda Saraswati. Também estudou com grandes referências do yoga e da filosofia védica, entre elas Gloria Arieira, além de mestres reconhecidos internacionalmente.

Segundo Leandro, o yoga transformou-se rapidamente em um propósito de vida.

“Estou no caminho do yoga há mais de 25 anos e, desde o começo, ele foi muito mais do que uma prática física para mim. Rapidamente se tornou um estilo de vida. Formar novos professores e levar o yoga, por meio dos mantras, do sânscrito e, principalmente, do Vedanta, para um público amplo é a minha missão de vida”, afirma.

Encontro para compartilhar conhecimento

Esta será a primeira participação do professor em Santa Maria. A expectativa, segundo ele, é contribuir para fortalecer a prática na região e promover um momento

de troca entre praticantes e professores.

“Eventos como o Viva Yoga são raros e preciosos. Eles reúnem pessoas de caminhos diferentes em torno de uma mesma busca. Poder levar a profundidade da tradição até Santa Maria, encontrar os praticantes da região e trocar experiências com outros professores é exatamente o tipo de encontro que faz o yoga crescer no Brasil”, destaca.

Durante o festival, Leandro conduzirá aulas de yoga com práticas de pranayama (técnicas de respiração), meditação e palestras voltadas à filosofia que fundamenta a tradição do yoga.

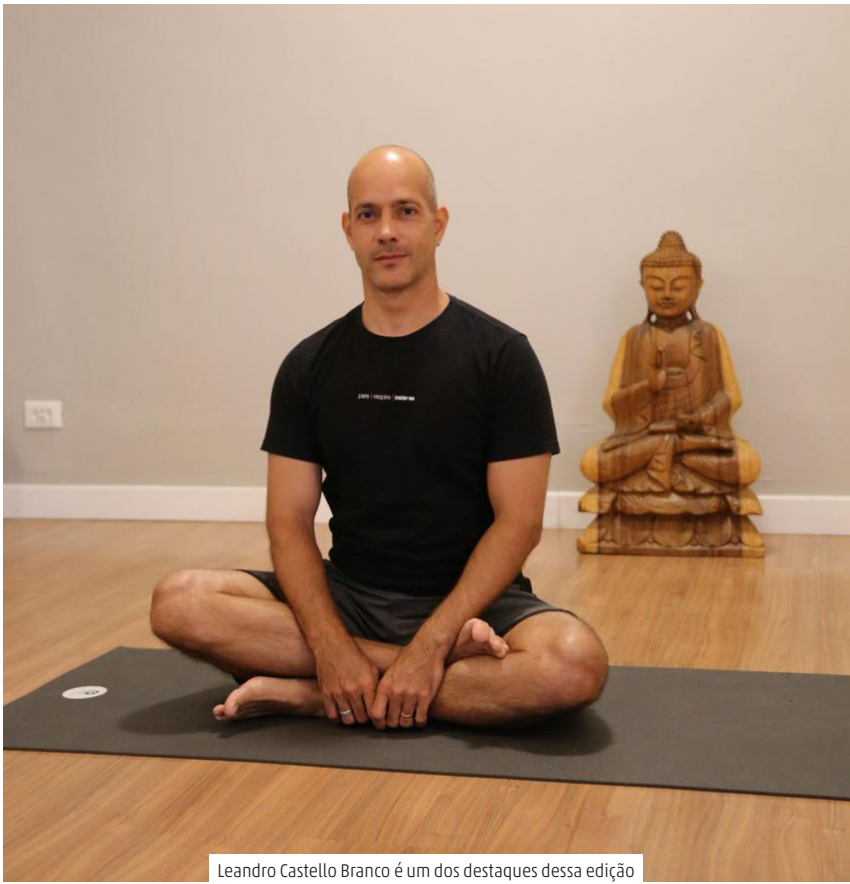
“O público pode esperar um yoga que vai além do corpo, unindo a prática ao seu sentido original. A proposta é oferecer uma vivência acessível, mas fiel à tradição, sem esoterismo e com toda a riqueza filosófica que a prática merece. Corpo, respiração e mente trabalhados juntos”, explica.

Um convite para todos

Embora seja uma referência nacional na formação de professores, Leandro reforça que o festival também foi pensado para quem nunca teve contato com o yoga.

“O yoga não exige preparo prévio, flexibilidade ou qualquer conhecimento anterior. Exige apenas disposição para estar presente. Quem nunca praticou encontrará um espaço acolhedor para dar o primeiro passo, enquanto quem já pratica terá a oportunidade de aprofundar seus conhecimentos. Todos são bem-vindos.”

Promovido pela APUSM, o Festival Viva Yoga busca reunir praticantes, professores e pessoas interessadas em conhecer a prática em um ambiente de aprendizado, integração e bem-estar. A presença de Leandro Castello Branco reforça a proposta do evento de oferecer uma programação qualificada, aproximando Santa Maria de grandes referências do Yoga Tradicional brasileiro.



Leandro Castello Branco é um dos destaques dessa edição



Viva Yoga tem programação definida

Montese/APUSM: parceria de sucesso

“O Mundo de Faz de Conta” em destaque

Festival Viva Yoga reúne mais de 20 atividades e participantes de diferentes cidades

Com uma programação diversificada e voltada à promoção da saúde, do auto-conhecimento e da qualidade de vida, a segunda edição do Festival Viva Yoga promete transformar a APUSM em um grande espaço de aprendizado, integração e bem-estar nos dias 18 e 19 de setembro. Ao longo dos dois dias, o público poderá participar de mais de 20 atividades, entre práticas de yoga, meditação, vivências integrativas, palestras e oficinas conduzidas por profissionais convidados e pelas professoras de yoga da APUSM, Liriana Dalla Corte e Ticiane Pereira Vieira.

A proposta do festival é reunir pessoas de diferentes idades, experiências e trajetórias em torno de práticas que incentivam uma vida mais consciente e equilibrada. A programação foi construída para atender tanto quem já possui contato com o yoga quanto aqueles que desejam conhecer esse universo pela primeira vez.

Além da diversidade de atividades, o festival também se destaca por reunir participantes e facilitadores de diferentes cidades, consolidando a iniciativa como um espaço de troca de conhecimentos e fortalecimento das práticas integrativas na região.

Uma das participantes será a terapeuta ayurvédica Gisele Paulon, que retorna ao festival após participar da primeira edição. Em 2025, ela apresentou uma palestra sobre Ayurveda, sistema tradicional de saúde originado na Índia e considerado complementar à filosofia do yoga.

Segundo Gisele, a experiência foi marcante tanto para quem participou da atividade quanto para ela própria.

“Foi muito importante participar de um evento dedicado ao autoconhecimento. Tivemos um momento de conversa sobre o Ayurveda e uma prática de automassagem que permitiu às pessoas olharem para si mesmas e perceberem a importância do autocuidado. Os retornos que recebi mostraram o quanto aquele encontro fez diferença para muitos participantes.”

Outra convidada desta edição é Natália Dumont, de Porto Alegre, professora de yoga e fundadora de uma escola voltada ao ensino da prática e ao desenvolvimento humano. Será sua primeira participação no Festival Viva Yoga.

Natália destaca que vê Santa Maria como uma referência na difusão da cultura do yoga e do bem-estar no Rio Grande do Sul.

“Acredito que Santa Maria é um importante polo da cultura do yoga e do bem-viver. Fiquei muito animada com o convite e com a qualidade da programação preparada para esta edição. É um movimento que fortalece essas práticas e amplia seu alcance para toda a região.”

Durante o festival, Natália conduzirá oficinas e uma palestra sobre hábitos de vida mais naturais e sobre os desafios de manter a atenção e o autocuidado em uma rotina marcada por distrações e excesso de estímulos.

Com uma programação plural e acessível, o Festival Viva Yoga reafirma o compromisso da APUSM em promover iniciativas voltadas ao cuidado integral das pessoas, reunindo diferentes linhas do yoga e das práticas integrativas em um ambiente acolhedor, de aprendizado e de compartilhamento de experiências.

Programação Festival Viva Yoga – 2ª Edição

18 de setembro (sexta-feira)

- 18:00-19:00 - Abertura Oficial - Palestra “Yoga: conhecimento antigo para problemas modernos” com Leandro Castello Branco
- 19:00-20:00 - Painel temático - Yoga baseado em evidências: o que a ciência já sabe?

19 de setembro (sábado)

- 08:00-08:50 - Aula de Yoga com Leandro Castello Branco
- 08:00-08:50 - O Despertar da Essência: Florais Saint Germain e Reiki como Caminhos de Transformação Interior
- 08:00-08:40 - Yoga Aéreo (AULA 1)
- 08:00-08:50 - Yoga Hormonal para Mulheres
- 09:00-09:50 - A Fala através do Corpo: oficina pocket de Interpretação e Desinibição
- 09:00-09:50 - A Fome que Não É do Corpo: Yoga, Emoções e Excesso de Peso
- 09:00-09:50 - Ashtanga Yoga
- 09:00-09:50 - Tratamentos para dor e problemas de coluna
- 09:00-09:40 - Yoga Aéreo (AULA 2)

- 10:00-11:20 - As 16 Fatias da Saúde Integral, da Harmonia e do Bem Viver
- 10:30-11:20 - Caminho Meditativo: Conexão com a Sua Essência
- 10:30-11:20 - Dança Circular Sagrada
- 10:30-11:10 - Yoga Aéreo (AULA 3)
- 11:30-12:20 - Arte de uma Vida Sattvica
- 11:30-12:20 - Chandra Namaskar – A Saudação à Lua
- 11:30-12:20 - Meditação Profunda por Transe Hipnótico
- 11:30-12:20 - Respirar, Sentir e Equilibrar: A Aromaterapia como Caminho para a Saúde Mental
- 14:00-14:50 - Astrologia Védica: os ciclos da vida sob a luz da Astrologia Védica - Jyotisha
- 14:00-14:50 - Aula Experimental de Tai Chi - Escola Pa Kua de Santa Maria
- 14:00-14:50 - O Corpo Fala o que a Alma Silencia
- 14:00-14:50 - Vivência Sattvica: cultivando o bem viver
- 15:00-15:50 - A Voz do Propósito: Comunicação Autêntica para Terapeutas e Facilitadores
- 15:00-16:20 - Let Your Yoga Dance
- 15:00-15:50 - Reequilíbrio através da Automassagem Ayurvédica
- 15:00-15:40 - Yoga Aéreo (AULA 4)
- 16:30-17:30 - Aula de Yoga com Leandro Castello Branco
- 16:30-17:20 - Entre o Caos e o Equilíbrio: A Ciência do Estresse
- 16:30-17:20 - Vivência de Respiração: Ativando Minha Energia Criadora
- 16:30-17:10 - Yoga Aéreo (AULA 5)
- 17:30-18:20 - Alquimia da Presença: Aromas que Conduzem o Sentir
- 17:30-18:20 - Mindfulness e Respiração Consciente para o Gerenciamento de Estresse
- 17:30-18:10 - Yoga Aéreo (AULA 6)
- 18:30-19:30 - Encerramento - Palestra “Como meditar? Mitos e verdades da meditação” com Leandro Castello Branco



Registro da edição do ano passado

Há mais de uma década, a parceria entre a APUSM e o Montese Esporte Clube fortalece o futebol veterano em Santa Maria. Consolidada na categoria 60 anos da Associação de Futebol de Veteranos de Santa Maria (AFUVESMA), a equipe acumula conquistas importantes e inicia mais uma temporada com o objetivo de manter o protagonismo nas competições da cidade.

A preparação agora é para a disputa da Copa AFUVESMA do segundo semestre, que tem início em agosto. A equipe chega embalada após conquistar, de forma invicta, o título da Copa do primeiro semestre.

Um dos orgaizadores da parceria, o professor Ivan Henrique Vey explica que a união entre Montese e APUSM surgiu para fortalecer as equipes e garantir a continuidade do trabalho desenvolvido nas categorias de veteranos.

“Na época, a APUSM já tinha um time bastante vitorioso. Fui convidado para coordenar a equipe e fizemos essa fusão com o Montese, porque precisávamos reunir jogadores suficientes para formar a categoria. Desde então seguimos juntos, e essa parceria já dura mais de dez anos”, relembra.

Ao longo desse período, a equipe também alcançou resultados expressivos em nível estadual. Em 2017, ainda na categoria 50 anos, Montese/APUSM conquistou o Campeonato Estadual promovido pela

Montese/APUSM: mais de dez anos de parceria e tradição vencedora

Federação Gaúcha de Futebol, um dos principais títulos da trajetória do grupo.

Campanha invicta

O momento atual também é de comemoração. Na Copa AFUVESMA do primeiro semestre, encerrada em julho, a equipe conquistou o tricampeonato invicto da categoria 60 anos.

A campanha foi marcada por 14 partidas, com 13 vitórias e um empate. Na decisão, disputada na Arena Imembuí, a equipe venceu o Cerro Azul por 3 a 1 e levantou mais uma taça.

Além do título, Montese/APUSM terminou a competição com a defesa menos vazada e recebeu o Troféu Disciplina, reconhecimento pelo desempenho dentro e fora de campo.

“Estamos sempre chegando às finais. Isso mostra que o trabalho é sólido e que conseguimos manter uma equipe competitiva ao longo dos anos”, destaca Vey.

Apoyo que fortalece o esporte

Segundo o professor, manter uma equipe de futebol amador exige organização e recursos permanentes. Custos com manu-

tenção da sede, corte de grama, uniformes, materiais esportivos e demais despesas fazem parte da rotina do clube.

Nesse contexto, o apoio da APUSM é considerado fundamental para a continuidade da parceria.

“A APUSM contribui com um auxílio financeiro anual e também disponibiliza seu espaço para a realização de um evento benéfico. Esse apoio é muito importante para que possamos arrecadar recursos e manter todas as atividades da equipe”, afirma.

O tradicional jantar-baile em come-

moração aos 57 anos do Montese será realizado no dia 29 de agosto, no salão de festas da APUSM. A renda será destinada à manutenção da agremiação e ao custeio das despesas da equipe durante a temporada.

Com uma trajetória marcada por títulos, espírito esportivo e integração entre atletas, a parceria entre APUSM e Montese segue como um exemplo de incentivo ao esporte e ao envelhecimento ativo, reunindo jogadores que continuam fazendo da paixão pelo futebol um compromisso com a amizade, a saúde e a qualidade de vida.



Equipe venceu a competição do primeiro semestre

APUSM realiza nova edição do Day Use Padel no dia 8 de agosto

A APUSM promove, no dia 8 de agosto, mais uma edição do Day Use Padel, iniciativa que convida associados e seus convidados a conhecer ou aprimorar a prática de uma das modalidades que mais cresce no país. A programação será realizada nas quadras da associação, proporcionando um dia dedicado ao esporte, à integração e ao bem-estar. O evento inicia às 9h e encerra às 18h.

Após a excelente participação registrada na primeira edição deste ano, o evento retorna com a proposta de ampliar o número de praticantes e incentivar a utilização da estrutura esportiva da APUSM. Ao longo do dia, os participantes poderão entrar em quadra, trocar experiências e vivenciar o padel em um ambiente descontraído e acolhedor.

Haverá acompanhamento profissional das atividades, orientando os participantes conforme o nível de experiência de cada um. A proposta é atender tanto aqueles que desejam dar os primeiros passos na modalidade quanto os praticantes que buscam aperfeiçoar fundamentos e técnicas.

Conforme o professor Nilson Braccini, um dos organizadores do evento, turmas

de crianças, que já praticam o esporte em outros espaços da cidade, estarão presentes na atividade. Segundo ele, um dos objetivos é estimular a prática do esporte também entre as crianças, principalmente filhos dos associados da entidade. Ele destacou que há a possibilidade de turmas infantis de padel serem criadas na própria APUSM.

O formato “day use” permite que os participantes aproveitem as quadras durante toda a programação, favorecendo a prática esportiva e a convivência entre associados, familiares e convidados. Além de incentivar hábitos saudáveis, a iniciativa fortalece a integração entre os participantes e amplia o contato com uma modalidade que conquista cada vez mais adeptos pela dinâmica das partidas e pelo caráter social.

A realização de mais uma edição do Day Use Padel reforça o compromisso da APUSM em oferecer atividades diversificadas e valorizar sua estrutura esportiva, proporcionando oportunidades para que os associados descubram novas modalidades e mantenham uma rotina de prática de exercícios físicos.



Literatura, imaginação e cultura marcam o espaço “O Mundo de Faz de Conta”

Inspirado na obra *Lili Invento o Mundo*, de Mário Quintana, o espaço O Mundo de Faz de Conta, da APUSM, promete transformar a 53ª Feira do Livro de Santa Maria em um convite à imaginação, à literatura e à cultura. Entre os dias 7 e 22 de agosto, na Praça Saldanha Marinho, associados e comunidade poderão participar de uma programação gratuita, voltada para crianças e adultos, reunindo contação de histórias, oficinas, música, debates, rodas de conversa, lançamentos de livros e encontros com escritores.

A participação da APUSM ganha um significado ainda mais especial neste ano, quando a Feira do Livro celebra os 120 anos de nascimento de Mário Quintana, um dos maiores nomes da literatura brasileira. Reconhecido por sua poesia sensível e pelo olhar encantado sobre o cotidiano, o escritor inspira toda a ambientação e as atividades preparadas pela Associação.

Durante os 16 dias de evento, o espaço reunirá professores, escritores, artistas, músicos, pesquisadores e grupos culturais em uma programação que valoriza a produção local e incentiva o contato com a leitura desde a infância.

Um dos destaques será “Quintana em Cena”, adaptação da obra *Lili Invento o Mundo*, apresentada pelo Coletivo

Elipso Cultural. A atividade utiliza teatro de formas animadas, música e interação com o público para transportar crianças e famílias ao universo poético criado por Mário Quintana.

Fundado em 2024, o Elipso Cultural, fundado e dirigido por Daniela Cunha, hoje atuando como Coletivo Elipso Cultural, coordenado também pelas produtoras Renata Gassen e Victória Leal, reúne artistas de diferentes áreas e desenvolve espetáculos voltados ao público infantil, priorizando a imaginação, a ludicidade e a participação das crianças. Para esta montagem, os poemas de Quintana foram adaptados em uma narrativa protagonizada pela boneca Lili, que conduz o público por uma cidade imaginária repleta de brincadeiras, música e poesia.

Além das contações de histórias, a programação contará com apresentações musicais, atividades de educação financeira, oficinas de desenho, crochê, origami, jogos de tabuleiro, rodas de conversa, lançamentos de livros e debates sobre mobilidade urbana, memória, cidadania e inovação.

Durante todo o período da Feira, também haverá atividades permanentes de pintura para crianças, além da distribuição de brindes para associados da APUSM.



Programação do espaço “O Mundo de Faz de Conta”

7 de agosto (sexta-feira)

- 13h30 – Abertura da Estação Érico Veríssimo
- 14h às 17h – Colorindo os Poemas de Quintana
- 18h – Abertura oficial da 53ª Feira do Livro

8 de agosto (sábado)

- 10h – Colorindo os Poemas de Quintana
- 11h – Coral Nativista do CTG Sentinela da Querência
- 14h – Colorindo os Poemas de Quintana
- 14h30, 15h e 15h30 – Quintana em Cena (Elipso Cultural)
- 16h, 16h30 e 17h – Concerto de Palavras, com Jane Carlos
- 17h30 – Colorindo os Poemas de Quintana

9 de agosto (domingo)

- 14h – Colorindo os Poemas de Quintana
- 14h30, 15h e 15h30 – Quintana em Cena
- 16h, 16h30 e 17h – Concerto de Palavras

10 de agosto (segunda-feira)

- 14h – Turma da Mônica em Missão Futuro (Sicredi)
- 15h30, 16h e 16h30 – Quintana em Cena
- 17h – Encontro com Lúcia Madrugá e Laís Madrugá

11 de agosto (terça-feira)

- 14h – Turma da Mônica em Missão Futuro
- 15h – Oficina Desenhando Poesia e Prosa
- 17h30 – Memória e Sociedade

12 de agosto (quarta-feira)

- 14h – Lançamento do jogo Agentes da Cidade do Futuro
- 17h – Jogos de Tabuleiro Modernos

13 de agosto (quinta-feira)

- 14h – Oficina Crochê, Arte, Acolhimento
- 14h30, 15h e 15h30 – Quintana em Cena
- 17h – GeMob Debates

14 de agosto (sexta-feira)

- 14h – Dinheiro: o que não falaram para gente
- 15h30 e 16h – Quintana em Cena
- 17h – Colorindo os Poemas de Quintana

15 de agosto (sábado)

- 10h – Colorindo os Poemas de Quintana
- 11h – Coral de Esperança da AAPECAN
- 14h30, 15h e 15h30 – Quintana em Cena
- 16h, 16h30 e 17h – Concerto de Palavras

16 de agosto (domingo)

- 14h – Colorindo os Poemas de Quintana
- 14h30, 15h e 15h30 – Quintana em Cena
- 16h – Recital de alunos de Regina Guerra e Miguel Zanotelli
- 17h30, 18h e 18h30 – Concerto de Palavras

17 de agosto (segunda-feira)

- 14h – Turma da Mônica em Missão Futuro
- 15h30 e 16h – Quintana em Cena

18 de agosto (terça-feira)

- 14h – Oficina de Origami: Marcadores de Livros
- 16h – Oficina Desenhando Poesia e Prosa

19 de agosto (quarta-feira)

- 14h – Turma da Mônica em Missão Futuro
- 15h30, 16h e 16h30 – Quintana em Cena
- 17h – Oficina Vivencial de Jogos de Tabuleiro Modernos

20 de agosto (quinta-feira)

- 14h – Colorindo os Poemas de Quintana
- 14h30, 15h e 15h30 – Quintana em Cena
- 17h – Semeando Cidadania

21 de agosto (sexta-feira)

- 14h – Dinheiro: o que não falaram para gente
- 15h30 e 16h – Quintana em Cena
- 17h30 – Tarsilas & Quintana

22 de agosto (sábado)

- 10h – Lançamento do livro infantil *Bruxismo*
- 14h30, 15h e 15h30 – Quintana em Cena
- 16h, 16h30 e 17h – Concerto de Palavras

Durante toda a Feira: atividades de pintura para crianças e distribuição de brindes para associados da APUSM.