

## Informações e marcações

Jardim Guerra Junqueiro | Jardim da Estrela  
Praça da Estrela | 1200-667 Lisboa  
Tel.: 218 174 987  
E-mail: umteatroemcadabairro.cjardimestrela@cm-lisboa.pt

## Horário

Terça a sábado, 10h-18h

## Como chegar

### Metro

Linha Amarela, estação Rato

### Autocarro

709, 713, 720, 738, 773

### Elétrico

25E, 28E

## Acessibilidade

Edifício térreo

Casa de banho adaptada

## Siga-nos

instagram.com/casadojardimdaestrela

## Programação

informacao.lisboa.pt/agenda

agendalx.pt

## Serviço de Biblioteca

A Casa do Jardim da Estrela oferece um serviço de biblioteca que integra a Rede de Bibliotecas de Lisboa. Funciona no horário da Casa e disponibiliza uma seleção de livros, para todas as idades, que abordam as temáticas da sustentabilidade, ambiente e ecologia.

## Um Teatro em Cada Bairro é uma rede com 6 equipamentos

Avenidas Rego, Avenidas Novas

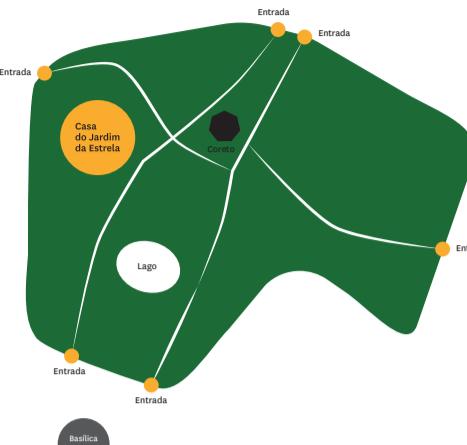
Boutique da Cultura Carnide

Casa do Jardim da Estrela Estrela

Cineteatro Turim Benfica

Coruchéus Alvalade

Descubra-os na Cidade!



UM  
TEATRO  
EM CADA  
BAIRRO

Casa  
do Jardim  
da Estrela  
fevereiro—  
2026

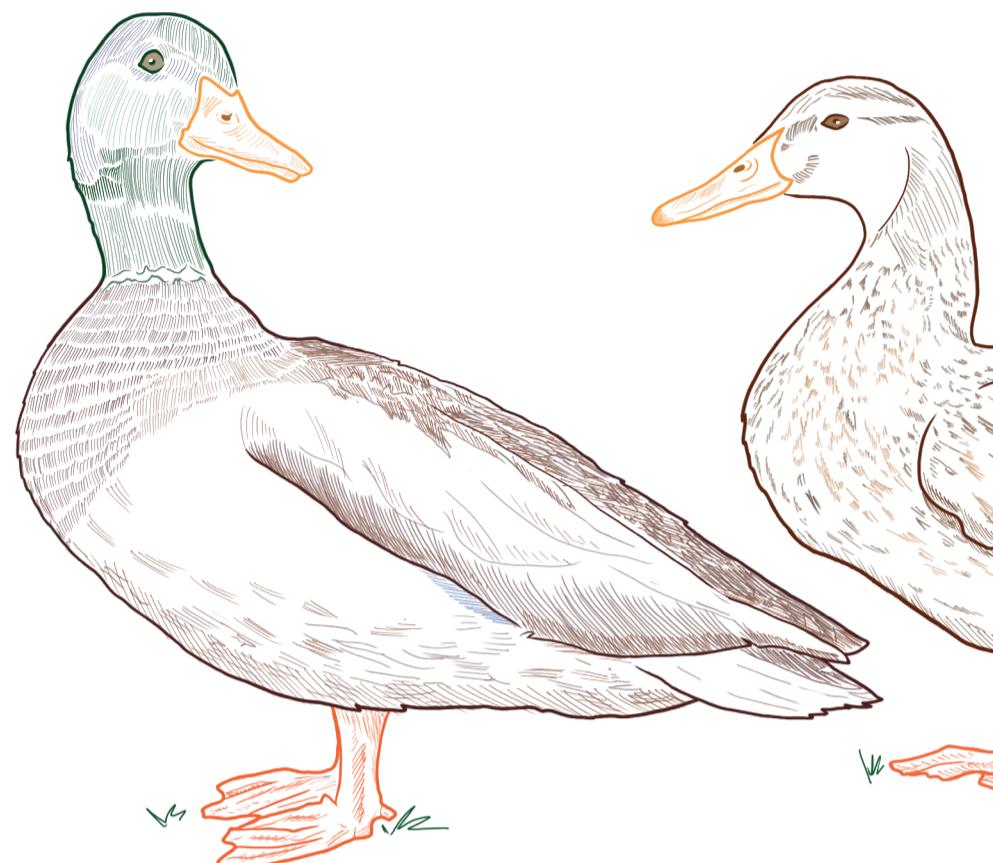


ilustração: Rita Cortez

lisboa.pt

LISBOA  
CÂMARA MUNICIPAL

LISBOA  
CULTURA

# Vozes das pessoas cá da Casa



Casa é aquele lugar onde temos o primeiro contacto com o mundo. Onde crescemos, aprendemos e abrimos as nossas asas. Casa é também um lugar seguro, que nos acolhe em todas as nossas versões, onde podemos ser quem somos.

E esta Casa é tudo isso e ainda um pouco mais.

Cheguei à Casa do Jardim da Estrela em 2024 para iniciar as Jornadas Yoga do Ser. Tinha esta pequena ideia de tornar o Yoga leve e acessível. Tinha muitas questões e um frio na barriga: estaria à altura deste desafio? A ideia na minha mente tinha uma determinada forma, mas trazê-la para fora era desafiante. Seria bem aceite? Conseguiria alcançar as pessoas? O Yoga toca por vezes temas sensíveis....

Esta Casa tornou tudo mais acessível e acolhedor. E foi exatamente isso que aconteceu. O acolhimento e entusiasmo em receber o meu projeto foi tão grande que me permitiu desfrutar do processo e trazer aquela ideia à realidade.

As Jornadas Yoga do Ser são também casa para as nossas inquietações e questões do dia a dia. São um espaço onde paramos, escutamos e observamos com mais atenção. Através do Yoga, da respiração consciente, do movimento, da meditação, da reflexão e da partilha em grupo, criamos tempo e espaço para nos conhecermos melhor e para compreender o que nos habita. O Yoga surge como porta de entrada para este caminho de descoberta, lembrando-nos da nossa humanidade e da importância de viver com mais presença, consciência e cuidado.

A Casa do Jardim da Estrela revela-se, assim, como um espaço de crescimento. De estudo e de aprendizagem. De partilha e de comunidade. Pelas Jornadas Yoga do Ser já passaram cerca de 100 pessoas, que viram a sua vida impactada pelas temáticas e práticas propostas. E é com grande alegria que, neste mês de janeiro, iniciámos a 3.ª edição das Jornadas, dando continuidade a este caminho que se constrói encontro após encontro.

Mas uma Casa não se constrói sozinha. Uma Casa constrói-se pelas mãos das pessoas. E as pessoas desta Casa são também a sua fundação. Por isso, sou eternamente grata por nos acolherem, darem o suporte e presença necessários e por nos fazerem sentir em Casa. Este é sem dúvida um espaço especial.

**Mariana Pacheco**

Professora das Jornadas de Yoga do Ser

# EXPOSIÇÕES

## DA PLANTA À IMAGEM: O QUE VÊ UMA ÁRVORE? 7 a 28 fev

### Participantes da oficina Imagerie – Casa de Imagens

Na oficina de experimentação visual “Da Planta à Imagem: O que vê uma árvore?”, que decorreu na Casa em 2025, os participantes foram desafiados a refletir sobre a grande diferença entre os tempos vitais dos humanos e dos seres vivos que os rodeiam, em particular, as árvores, sobre o espaço que partilham, e sobre as suas

interdependências. Desta reflexão, germinou a exploração de processos técnicos e criativos que buscam e favorecem a lente, e nos quais a natureza colabora mais ou menos ativamente. O processo iniciou-se com a “adoção” de uma árvore do Jardim da Estrela por parte de cada um dos autores, a que se seguiu a construção e experimentação com uma câmara fotográfica artesanal e a preparação de pigmentos fotossensíveis extraídos de plantas com os quais se produziu a impressão de imagens.

Esta vasta produção fotográfica foi organizada em livros de artista, que se expõem agora ao público.



## TAKING ROOT 25 a 28 fev

Aliya Inam, Al Muntaha, Angela Nganga, Kazi Khadiza Begum, Omama Khurram, Shamim Muneer, Suchana, Teresa Norton, Ujeli Thapa.

Muitas das espécies que hoje consideramos nativas foram outrora espécimes exóticas, cuja dispersão global se entrelaçou com as mesmas forças de império.

comércio e conquista que há séculos deslocam populações humanas. Esta exposição, com direção criativa de Riddhi Varma, desdobra-se a partir de uma pergunta simples: o que emerge quando escolhemos estas flores historicamente migrantes e convidamos artesãs migrantes contemporâneas, em Lisboa, a interpretá-las através das suas próprias técnicas de bordado herdados culturalmente? As flores, e as mulheres que as bordam, são frequentemente vistas como elementos delicados. No entanto, são portadoras resilientes de histórias profundas. Neste encontro artístico, o ponto de bordado torna-se uma nova raiz – um gesto para cultivar memória, afirmar presença e revelar a força silenciosa de lançar raízes em terra estrangeira.

### 3,10 e 24 fev | ter | 18h30

#### OFICINA

#### Sessões de Breathwork

Por Christelle Rodrigues

Através de técnicas guiadas de respiração, estas sessões convidam ao relaxamento profundo, à escuta interior e ao bem-estar integral.

M/16 | Duração: 1h

### 5 fev | qui | 10h30

#### LEITURAS PARA CRIANÇAS

#### Histórias ao colo

Por Noélia Fernandes

Uma experiência sensorial, auditiva e táctil, em que uma história é o pretexto para um fio narrativo participado pelas crianças.

Famílias com crianças dos 18 aos 36 meses | Duração: 45min

### 7 fev | sáb | 11h

#### TEATRO

#### CaracoLesma

Por Biombo Teatro

Numa floresta, uma pequena lesma vive fascinada pelos caracóis e pelas suas casas. Um espetáculo de teatro com momentos sensoriais para bebés que celebra a descoberta, a amizade e o valor da individualidade, numa narrativa cheia de cores, sons e poesia.

Famílias com crianças dos 6 aos 36 meses | Duração: 30min

### 7 fev | sáb | 15h

#### OFICINA

#### O teu cabelo, a tua história

Por Ana Caldeira, Dendafloré

Última sessão de um ciclo de três, que parte da premissa de que o cabelo de cada pessoa conta uma história. A sua e a dos que vieram antes de si.

M/14 | Duração: 2h

### 12, 19 e 26 fev | qui | 10h

#### OFICINAS DE TEATRO

#### Tecendo Palcos

Por Casa do Jardim da Estrela, Rede de Bibliotecas de Lisboa e Divisão para a Intervenção Social do Departamento dos Direitos Sociais

Oficinas comunitárias que, através de ferramentas do teatro, da poesia e da literatura, exploram espaço e tempo de criação.

Entrada livre | M/16 | Duração: 2h

### 12 fev | qui | 17h30

#### OFICINA

#### Dança Criativa (com Piano)

Por Andreia Correia e Filipe Reis

Dança e movimento criativo entrelaçam-se com a melodia e a vibração do piano, conduzido pelo pianista Rui Filipe. Partindo de uma base terapêutica de consciência e alinhamento corporal, estas sessões cultivam o bem-estar global.

M/16 | Duração: 1h30

### 14 fev | sáb | 11h

#### OFICINA

#### Quebra-Cabeças

Por Cláudia Núñez e Rachel Caiano

Oficina de movimento e ilustração que tem como ponto de partida o espetáculo e o livro Quebra-Cabeças de Sandro William Junqueira e Rachel Caiano. As crianças são convidadas a desenhar pensamentos enquanto os procuram através do movimento.

Famílias com crianças a partir dos 6 anos | Duração: 1h30

### 14 fev | sáb | 15h

#### OFICINA

#### Papel marmoreado

Por Inês Teles

Abordagem livre à técnica do papel marmoreado, a proposta é a de fazer impressões sobre água, aprender a preparar o banho, as tintas e criar instrumentos para desenho com a água, cores e manchas.

M/12 | Duração: 2h

### 14 fev | sáb | 17h

#### CLUBE DE LEITURA

#### Leituras na Relva

Por Vanessa Albino

Um sábado por mês falamos sobre livros e literatura, partilhando o que estamos a ler neste momento, o que queremos ler a seguir e quais as tendências atuais no mundo dos livros

M/12 | Duração: 1h30

### 14 fev | sáb | 18h

#### CONCERTO

#### Canções de Amor à Terra

Coro Planeta Azul & vozes convidadas

Yara Gutkin, diretora musical do Coro, convida artistas para um concerto especial dedicado ao amor. Acompanham-na Aixa Fixini, intérprete e cantora de folclore latinoamericano e Marco Oliveira, cantor e guitarrista.

Entrada livre | M/6 | Duração: 1h30

### 19 fev | qui | 17h

#### OFICINA

#### Qigong para Equilíbrio e Bem-Estar

Por João Lopes

Ciclo de quatro oficinas complementares e independentes. Nesta primeira sessão, promove-se a exploração de técnicas suaves de respiração e movimentos simples para reduzir stress, melhorar o foco e promover estabilidade emocional.

M/16 | Duração: 1h30

### 20 fev | sex | 18h

#### APRESENTAÇÃO

#### Laboratório de Imaginação e Criação – Utopias e Distopias da Cidade Futura

Por Associação Mergulho Urbano

Sessão aberta de apresentação deste ciclo

assente em três pilares fundamentais – teatro, ecologia e participação – que propõe um espaço de reflexão e criação em torno de visões utópicas e distópicas para a cidade de Lisboa num contexto de emergência climática.

As sessões decorrerão entre março e junho e a moderação estará a cargo de Ivone Fernandes-Jesus e Miguel Valle.

Entrada livre | M/16

### 21 fev | sáb | 10h30

#### YOGA

#### Jornadas de Yoga do Ser

Por Mariana Pacheco

Cada encontro é uma oportunidade para abrandar, escutar e aprender, num espaço seguro de partilha e prática, em que o Yoga desce do pedestal e se torna uma ferramenta viva.

M/16 | Duração: 2h

### 21 fev | sáb | 11h

#### MÚSICA

#### O violino vai à Casa

Por Solidó

Sessões que contribuem para aproximar as crianças dos instrumentos de orquestra e expandir o seu universo musical.

Famílias com crianças a partir dos 2 anos | Duração: 1h

### 21 fev | sáb | 18h

#### MÚSICA

Festival CriaSons

#### JAZZ-RUSALÉM

Espetáculo sobre o livro “Jerusalém” de Gonçalo M. Tavares com direção musical de André Carvalho. Serão apresentadas obras de André Carvalho em cocriação com Filipe Duarte e Paulo Gaspar. Com Paulo Gaspar (clarinete), Filipe Duarte (guitarra) e André Carvalho (contrabaixo).

M/16 | Duração: 1h30

### 26 fev | qui | 14h

#### Bordado ao vivo

No âmbito da exposição Taking Root.

Entrada livre

### 26 fev | qui | 18h30

#### APRESENTAÇÃO DE LIVRO

#### Uma casa que não pode cair

Por Júlia Jalbut

Quando a doença e a morte entram pela porta da frente e sentam no sofá, mexem com todas as estruturas da casa. Levantam a poeira das emoções, tiram tudo do lugar, revelam sombras, mas podem mostrar também inesperados tesouros.

Entrada livre | M/12 | Duração: 1h30

### 27 fev | sex | 14h

#### Oficina de bordado

No âmbito da exposição Taking Root, com a orientação de artesãs especializadas.

M/12 | Duração: 1h30

### 28 fev | sáb | 10h

#### OFICINA

#### Entre o Desenho e o Som no Jardim da Estrela

Por Pedro Mesquita

Ciclo de oficinas de desenho que propõe explorar como as sonoridades e as características dos espaços determinam o modo como se desenha.

Jovens dos 10 aos 17 anos | Duração: 2h30

### 28 fev | sáb | 10h30

#### LEITURAS PARA CRIANÇAS

#### Fábulas Contadas

Nesta sessão em parceria com a Penguin Random House, Sónia Dias fará uma leitura do livro Obrigado, Avó Omu! de Oge Mora. Segue-se uma atividade surpresa.

M/4 | Duração: 1h30

### 28 fev | sáb | 11h

#### Visita guiada à exposição Taking Root

Por Riddhi Varma

M/6 | Duração: 1h

### 28 fev | sáb | 17h

#### Finissage da exposição Taking Root

Conversa aberta com a diretora criativa Riddhi Varma e um painel de convidadas.

Entrada livre

### 28 fev | sáb | 15h30

#### CLUBE DE LEITURA

#### Aventureiros das Histórias

Por Noélia Fernandes

O Clube de Leitura para Crianças da Casa do Jardim da Estrela reúne mensalmente para promover a discussão participativa a partir de um livro previamente selecionado e lido em família.

Crianças dos 5 aos 8 anos | Duração: 2h

## ATIVIDADES PARA ESCOLAS

A Casa do Jardim da Estrela tem disponível uma oferta de atividades destinadas ao público escolar, para todos os níveis de ensino.

### Mais informações e marcações

umteatroemcadabairro.cjardimestrela@cm-lisboa.pt