



PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

Agosto.2021 - 18a Edição



Acesse no seu
dispositivo móvel!

**O PROJETO
VERÃO ESTÁ
ACABANDO COM
A SUA SAÚDE...**

HOMENAGEM AOS PAIS

SOBRE VINHOS E CARREIRAS
Conselhos de um avô

EGITO AGORA! POR QUÊ?



PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

Agosto.2021 - 18a Edição

ÍNDICE

- 04** HOMENAGEM AOS PAIS
- 05** O PROJETO VERÃO ESTÁ ACABANDO COM SUA SAÚDE
- 12** SOBRE VINHOS E CARREIRAS
- 18** EGITO AGORA! POR QUÊ?

ANUNCIE AQUI!

CONDIÇÕES ESPECIAIS!

DIVULGAÇÃO DA REVISTA



E-mail & Intranet

Colaboradores das Empresas e do Parque, visitantes e mailings exclusivos



Cartazes

Expostos em diversos locais



Elemidia

Totens e Telas nos Elevadores



PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

Fale com a gente!



revistadoparque@imperiodeideias.com.br
(11) 95827-9176



- grupo -
IMPÉRIO

QUEM TEM UM BOM PAI NA VIDA TEM TUDO!



PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

Nossa homenagem
ao **mês dos pais!**



4 minutos
de leitura



O PROJETO VERÃO ESTÁ ACABANDO COM A SUA SAÚDE...

por Murillo Oliveira de Souza

Personal Trainer / Especialista em Fisiologia do
Exercício / Especialista em Treinamento Funcional
CEO - Consultoria Esportiva

 @murichampz

 @b23trainer



Fim do ano chegando, férias confirmadas e viagem marcada... Esse é cenário padrão de muitas pessoas durante todo o ano. Porém você marcou suas férias, confirmou sua viagem, mas aí você percebe que não está feliz com sua forma física.

Aí que mora o perigo, aí que as pessoas iniciam o “PROJETO VERÃO”, ou seja, aquele período de 3 a 4 meses, onde as pessoas realizam diversas estratégias para que seu corpo fique EM FORMA para o verão.

SABE QUAL O PROBLEMA DISSO? Seu corpo não foi feito para alterações tão impactantes em tão pouco tempo! Nesse texto irei citar três estratégias que muitas pessoas usam nesse período para entrar em forma em pouco tempo, porém, que podem ser bem PERIGOSAS!

1 – UTILIZAÇÃO DE FARMACOS / PILULAS MÁGICAS

Uma das estratégias mais usadas para quem busca um emagrecimento em um curto espaço de tempo é a utilização de Fármacos e acreditar em pílulas mágicas.

A pessoa em questão se vê acima do peso, com um percentual de gordura elevado e uma retenção de líquido excessiva. Nessa hora a pessoa descobre os famosos DIURÉTICOS, LAXANTES e TERMOGÊNICOS!

Diuréticos – Fármacos responsáveis por acelerar o processo de eliminação de líquidos pelo corpo.

Muito usado pelas pessoas para tirar aquela “retenção” excessiva, fazendo a pessoa perder aqueles quilos indesejados e diminuir a quantidade de água em seu corpo.

AH QUE INCRÍVEL NÉ? NEM TANTO!

O uso excessivo de diuréticos, com uma baixa ingestão de líquidos, pode gerar casos de DESIDRATAÇÃO em seu corpo, e com isso, o surgimento de dores de cabeça, náuseas, perda de funções musculares e até a morte!

SERA QUE VALE A PENA? PENSE NISSO!

Laxantes – Fármacos responsáveis por estimular as contrações intestinais, acelerando o processo de eliminação de fezes e gases.

Sabe aquele inchaço causado por aquela má alimentação, pela falta de ingestão de líquidos e por péssimos hábitos de vida? Você pode eliminar de maneira acelerada isso através das fezes!

NOSSA QUE INCRÍVEL NÉ? NEM TANTO!

Imagine só seu corpo sendo forçado a eliminar a toda hora fezes, para que você não se sinta inchado!



Até o ponto que você não percebe que o excesso do mesmo, pode causar constipação, perda excessiva de nutrientes e o aumento dos danos a sua sensibilidade natural, forçando o seu corpo a não conseguir realizar esse processo sozinho.

SERÁ QUE VALE A PENA? PENSE NISSO!

Termogênicos – Possui a função de aumentar a produção de calor em nosso corpo, e assim, “acelerar” o processo de queima de gordura corporal.

NOSSA QUE INCRIVEL NÉ? NEM TANTO!

Com o uso excessivo dos termogênicos, nosso corpo passa por um processo de aceleração cardíaca.

Caso a pessoa não esteja preparada para isso, ela pode acarretar problemas cardíacos como elevação da pressão arterial e arritmias.

SERÁ QUE VALE A PENA? NEM TANTO!



2 – TREINOS EXCESSIVOS

Imagine só uma pessoa que não foi à academia uma vez sequer nos últimos 3 a 4 meses. Porém a pessoa precisa entrar em forma e decide voltar a treinar na próxima semana!

Ela chega à academia e decide que para que o processo de emagrecimento seja acelerado, irá fazer quatro atividades por dia, sete dias na semana.

AI QUE MORA O PERIGO!

Seu corpo está “parado” por um longo período, sem estímulos, encurtado e sem estrutura para aguentar estímulos excessivos.

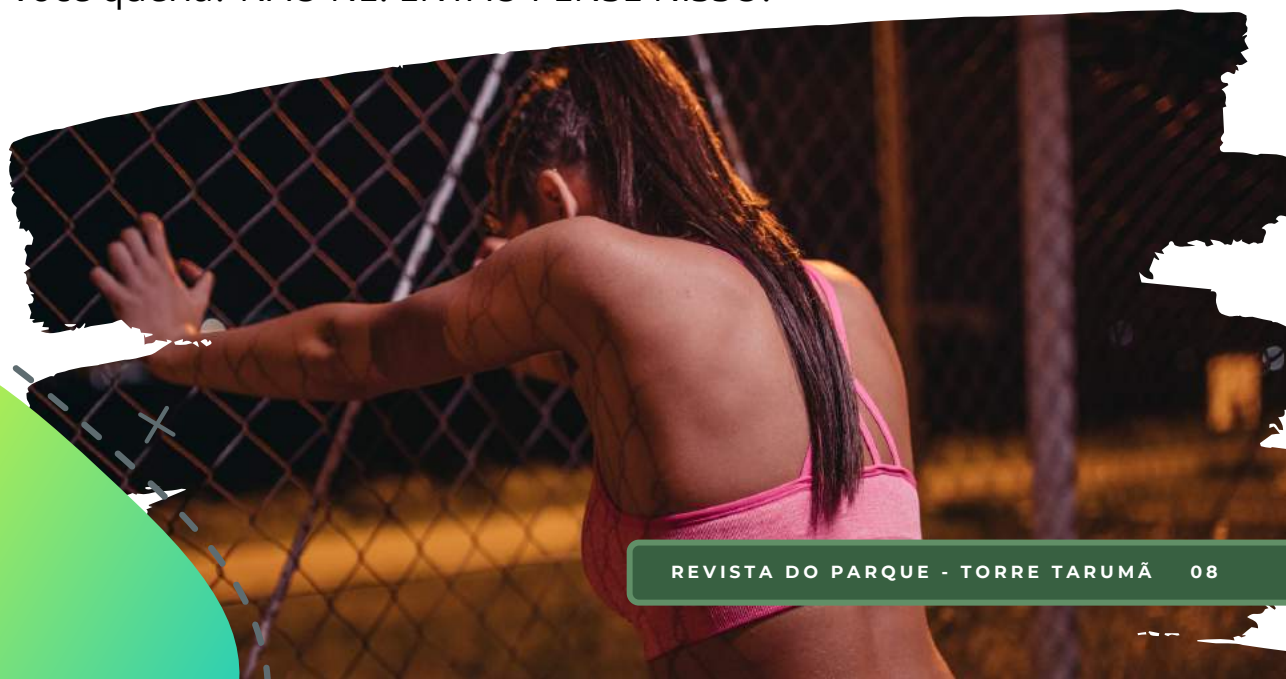
Ai você dentro da academia resolve realizar atividades com corridas, saltos, contrações excessivas, elevações extremas da frequência cardíaca e exercícios complexos.

Já pensou como seus tendões, suas articulações e seu sistema fisiológico estão reagindo a isso?

DA PIOR MANEIRA POSSIVEL!

É isso mesmo... Você está dando para o seu corpo, tudo o que ele não precisa! Lesões, Stress Excessivo, Queda Imunológica e Baixa Recuperação... E sabe o que isso irá causar? ZERO RESULTADOS!

Era isso que você queria? NÃO NÉ! ENTÃO PENSE NISSO!



3 – DIETAS MALUCAS

Essa é mais frequente quando o assunto é “EMAGRECER MUITO EM POUCO TEMPO”...

Sendo a mais frequente, é a que mais vai trazer malefícios a seu corpo. Infelizmente muitas informações são distribuídas pela internet, por Aplicativos e por redes sociais, e muitas dessas são DIETAS MILAGROSAS!

É isso mesmo, dietas que dizem fazer você emagrecer 10 quilos em uma semana, dietas que fazem você secar sua barriga em pouquíssimos dias. E sabe qual a verdade de tudo isso? NENHUMA DELAS FUNCIONAM!

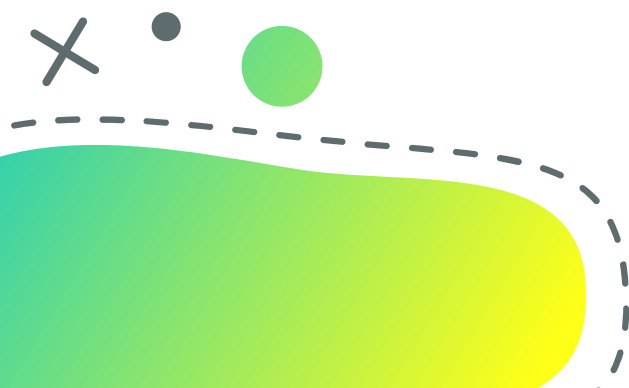
Essas dietas infelizmente fazem você reduzir a ingestão de calorias e nutrientes de maneira excessiva, fazendo o seu corpo apenas PERDER PESO e não EMAGRECER!

E sabe qual o problema disso? Com a baixa ingestão de Nutrientes e a queda calórica excessiva, seu corpo tende a usar seu tecido muscular como fonte de energia, fazendo com que seu metabolismo caia de maneira abrupta.

Além disso, você não abastece seu corpo de maneira eficiente, fazendo com que sua energia diária seja diminuída de maneira excessiva e que as funções naturais do seu corpo sejam afetadas. AH PROFESSOR, MAS EU VEJO NA BALANÇA O MEU PESO DIMINUIR!... Lembre-se, perder peso e emagrecer, são duas coisas totalmente diferentes!

Você quer diminuir o número da balança, porém manter seu percentual de gordura alto e com sua saúde fragilizada? PENSE NISSO!

É isso pessoal, fazer loucuras para que seu corpo esteja da maneira que você sempre sonhou em um curto espaço de tempo, é a pior estratégia que você pode adotar.



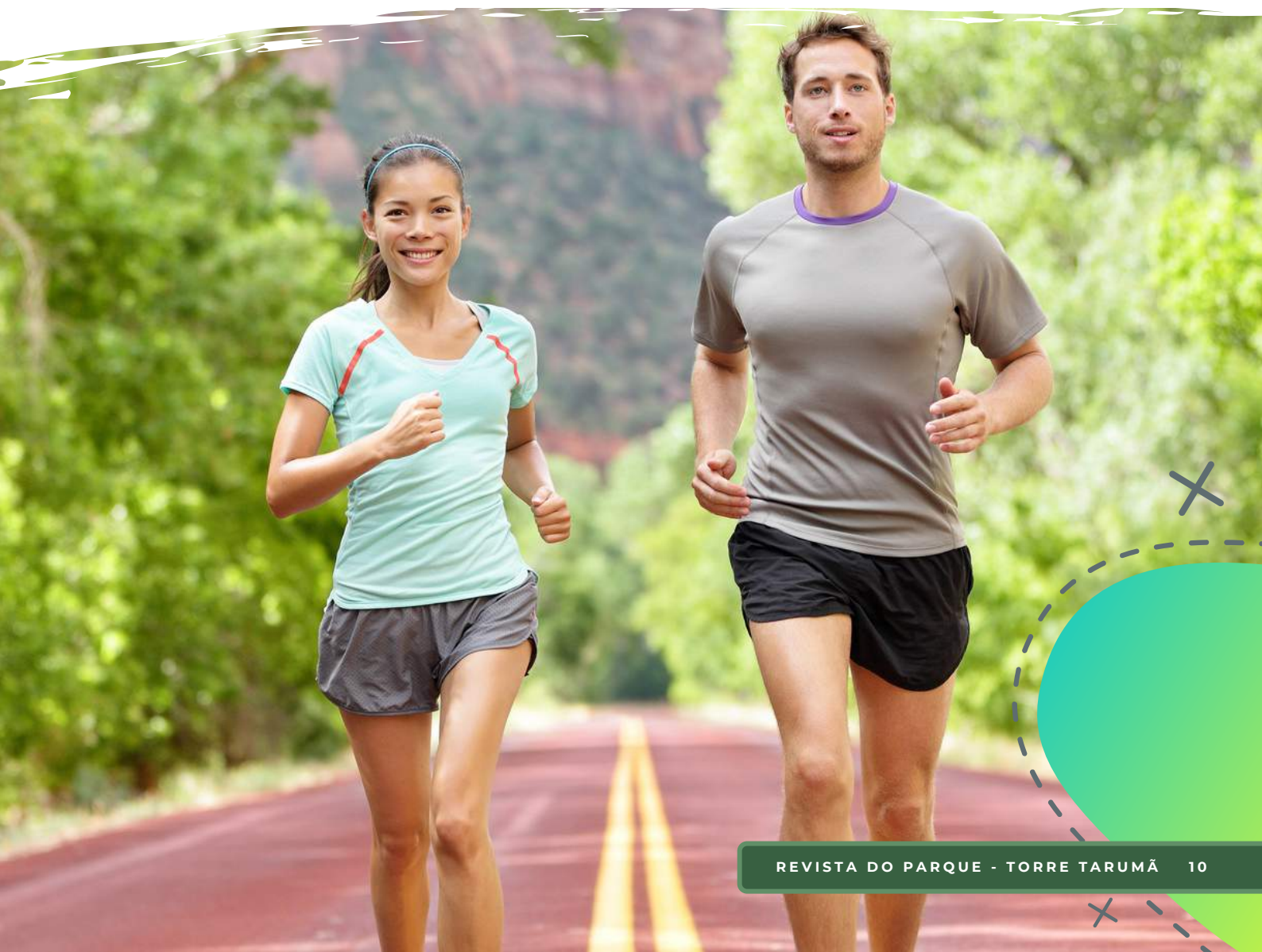
Nosso corpo passa por processos lentos e contínuos, e não está preparado para mudanças repentinas e agressivas.

Forçar seu corpo a mudar de maneira rápida, com uso de agentes exógenos, excesso de treinos e dietas bizarras, é fazer com que seu corpo piore e que seu resultado fique cada vez mais longe.

LEMBRE-SE!

Se você quer estar na forma física que sempre sonhou, prepare isso a longo prazo, faça seu corpo entender o que tem que ser feito, ensine seu organismo a reagir de maneira natural e eficiente.

Caso você não prefira fazer isso, dê tchau a sua saúde!



 ***Dê um UP em seus resultados!***

COMUNICAÇÃO
MARKETING
DESIGN GRÁFICO
CRIAÇÃO
SITES
VÍDEOS
MÍDIAS SOCIAIS



- grupo -

IMPÉRIO



Fale com a gente!

 (11) 95827-9176

www.imperiodeideias.com.br





5 minutos
de leitura



SOBRE VINHOS E CARREIRAS

por José Renato Siqueira Jr.

Escritor e Consultor de carreiras

jrenato@jrsiqueiraconsultores.com.br

e Luiz Antonio Concistré

Career Advisor - Gestão e Planejamento de Carreira

[linkedin.com/in/luizconcistre/](https://www.linkedin.com/in/luizconcistre/)

Meu querido amigo Zé Renato, acho que nunca lhe contei esta história. Foi quando eu estava no último ano da faculdade. É sobre meu avô. Pena você não ter conhecido.

O nonno era um personagem sui generis. Iniciou a vida como cantor de ópera e, antes da guerra, correu mundo cantando em navios e fazendo turnês em grandes teatros. Ao migrar para o Brasil, junto com o enteado formou-se em odontologia e tornou-se um dentista famoso em Santos, logo ali atrás da Igreja do Embaré.

Como todo bom italiano era um apreciador de vinhos. Na época não havia a abundância de rótulos que vemos hoje, mas já existiam vinhos nacionais de tradição e o que o nonno mais gostava era o Precioso.

Eu era moleque e, escondido de meus pais ele mantinha em sua casa uma pequena caneca de porcelana com a figura de um monge enchendo a cara. Nessa caneca ele compartilhava comigo seu vinho e seus ensinamentos em longas conversas que tínhamos em um banco no quintal cheio de plantas e flores que adornavam a casa, o consultório e uma biblioteca de fazer inveja a qualquer um.

Entre um gole e outro do Precioso ele me falava de suas aventuras pelo mundo afora, Londres, Paris, Atenas. Falava de quando foi cantar em um navio de cruzeiro que quase naufragou em uma tempestade a caminho do Chile. Contava repetidas vezes sobre a temporada no Teatro Municipal de Santiago, onde uma bela chilena ia todas as noites assistir Nabuco de Verdi e como ela havia se tornado minha avó.

E falávamos de livros, paixão de ambos, além de inventar ditados engraçados como por exemplo: "todo mundo erra, menos eu que sou infalável."

Porém, às vezes a conversa ficava séria. Já era crescido, estava saindo da faculdade, mas a caneca do monge bebereiro continuava companheira de nossos encontros. Em uma dessas ocasiões ele me perguntou sobre meu futuro. Comecei a falar sobre onde gostaria de trabalhar, o que queria ainda estudar e... Ele me interrompeu dizendo: *"Não falo desse futuro, pergunto como você estará quando estiver com a minha idade"* 87 anos?

Sem perceber o caminho que a conversa estava tomando desatei a falar dos meus, desejos; casamento, casa, cachorro, criança, carro potente do ano, e depois uma fase de descanso à beira mar, em uma bela casa de praia, quando ficasse velho, lá pelos "50". Não falei de netos, pois aos 23 anos você é neto, não consegue imaginar netos, não consegue imaginar que os filhos que terá deixarão um dia de serem bebês fofinhos.

Aos 18, e mesmo aos 30, 40, muita gente não se dá conta de que é perecível. E como se fosse produto perecível tem data de validade!

O nonno pacientemente (paciência que somente o tempo traz) ouviu minha interminável ladainha. Era tal meu entusiasmo que podia tocar nas coisas que imaginava, e em minha imaginação, mesmo na casa de praia eu aparecia de terno e gravata vestido como um CEO.

Somente parei quando ele tirou o monge bebereiro de minha mão e disse: *"Bello, você terá uma vida muito infeliz"*.

O tamanho da cacetada que eu tomei até hoje repercute na minha cabeça, posso imaginar a cara que fiz; vi a casa desabando, o cachorro mordendo as crianças, o carro fundindo o motor em uma maldita viagem de férias para a tal casa da praia.

Ele foi buscar outra garrafa de vinho, encheu minha caneca e calmamente começou a explicar o que havia me surpreendido tanto. *“Meu neto querido, tenho certeza que você será um grande homem. Você se formou brilhantemente em uma das melhores escolas do país, é aplicado, aprendeu muito. Sem dúvida, será um executivo em uma grande empresa e, não duvido, em sua carreira cedo chegará ao topo. Estará talvez vestido como me descreveu, terá a casa, o carro e o cachorro.”*

Sua voz calma, que havia amortecido meu ânimo quanto ao futuro, agora - talvez com Precioso demais na cabeça - estava me irritando. Pensava com meus botões, que diabos ele entendia do mundo corporativo se era dentista?

Foi minha vez de falar: *“Mannaggia nonno, di che cosa parla?”* Voltei rapidamente ao português, pois o seu semblante havia mudado. Sapecar uma malcriação dessa e ainda por cima na língua dele, com certeza o aborreceu. Pedi desculpas.

Porém, com paciência e bondade infinitas, sorriu, retomou a palavra e continuou do ponto em que eu o havia interrompido.

“Como eu dizia, tenho certeza de que você chegará ao topo. Se for íntegro, o que imagino que seja, não será fácil, mas você chegará.” O topo ou sua proximidade traz algumas consequências. Manter-se no topo é uma delas. O que fazer com o dinheiro é outra. Sim, digo isso porque você terá um bom salário, provavelmente um ótimo salário, com bônus gigantescos.”

A essa altura eu comecei a achar que o dentista sabia um pouco mais do que eu imaginava de como as coisas no mundo das empresas funcionam. Baixei a guarda e me pus novamente a ouvi-lo com atenção.

“Manter-se no topo pode ser mais difícil do que chegar ao topo. Muito de seu tempo será consumido, pois será inadmissível regredir. Aposto que seus horários de trabalho se estenderão, noite adentro, finais de semana, férias...”

Eu me dei conta de que já havia visto esse filme, eu era trainee em uma grande empresa e via como os “homens lá do último andar” se portavam. O nonno tinha mesmo razão. O monge beberrão da caneca sorridente, parecia olhar para mim e dizer: escuta moleque porque aqui ele está começando a falar de um dos perigos da vida, a vaidade!

"No topo, meu neto, a gente se sente poderoso. Corremos o risco até de nos achar imortais. Misturamos quem somos com o personagem que representamos. Uma realidade imaginada".

"E mesmo que você permaneça no topo por muito tempo, lembre-se sempre que é transitório. No cemitério não tem nenhuma lápide escrita: aqui jaz o diretor de marketing ou o presidente da empresa tal".

Achei que a lição havia terminado porém, meu avô naquele dia estava decidido a me dar de presente mais ensinamentos. Aquietei-me olhando o monge e mantendo-me atento às suas palavras.

"Por fim, deixe-me falar de dinheiro. Sim, você ganhará dinheiro, bastante eu espero. Cuidado com duas coisas: como gastar esse dinheiro e quanto economizar."

Percebendo que eu estava reflexivo e atento, completou.

"Para gastá-lo seja cuidadoso. Permita-se uma vida digna, saudável e prazerosa, mas fuja dos luxos. Luxos criam necessidades, uma espiral delas e essa espiral cria obrigações. Quanto a poupar, poupe o necessário para uma velhice tranquila, mas cuidado para não ir além e encher seu inventário com coisas demais, tirando de seus filhos o prazer das conquistas".

"Viva cada dia da vida meu querido neto. O tempo é o único bem que, se perdido, é irrecuperável".

Zé Renato, guardo a caneca do monge embriagado até hoje. Ela sempre me ajudou (e continua me ajudando) a tomar as maiores decisões nesta vida!



Meu querido Concistré, que nonno dentista mais sábio você teve a sorte de ter como mestre!

Diante destas questões que ele trouxe para sua reflexão, tão liricamente compartilhadas nesse belo relato, vou me permitir brincar um pouco com a imaginação e dizer a você que desconfio que teu nonno, não apenas conheceu o Professor "Doc" Brown, o genial personagem da série De volta para o futuro, inventor da máquina do tempo, mas também usou seus préstimos. Teu nonno de alguma forma viu o futuro e neste lugar, como observador arguto, recolheu claras impressões, informações e sentimentos precisos, antevendo os riscos e as consequências das mudanças, que de fato aconteceram no mundo do trabalho, das políticas e práticas nas organizações e, conseqüentemente dos seus impactos nas pessoas e em suas carreiras.

Grande nonno e suas sábias dicas precisam ser lembrados antes de nos despedirmos:

1. *"Não falo desse futuro, pergunto como você estará quando estiver com a minha idade" - 87 anos.*

Tradução: Não empobreça seus sonhos e anseios almejando simplesmente uma gorda conta bancária! Isto pode lhe custar muito caro! E aí, "Bello, você terá uma vida muito infeliz" ...

2. *"Como eu dizia, tenho certeza de que você chegará ao topo. Se for íntegro, o que imagino que seja, não será fácil, mas você chegará." Mas, o topo ou sua proximidade traz algumas consequências. Manter-se no topo é uma delas. Muito de seu tempo será consumido, pois será inadmissível regredir. Aposto que seus horários de trabalho se estenderão, noite adentro, finais de semana".*

Tradução: A vida passa muito rápido e o Deus Cronos é implacável e devora a todos nós, inexoravelmente. O tempo não se administra, mas sim o uso que você faz na vida presente entre uma hora e as demais. Aprender e vencer este desafio exige exercício contínuo de escolhas de prioridades e, bem sabemos, ter sucesso nisso exige clareza e consciência do que realmente vale a pena, onde pra você inexiste dilema do que seja valor?



1. “No topo, meu neto, a gente se sente poderoso. Corremos o risco até de nos achar imortais. “E mesmo que você permaneça no topo por muito tempo, lembre-se sempre que é transitório. No cemitério não tem nenhuma lápide escrita: aqui jaz o diretor de marketing ou o presidente da empresa tal”.

Tradução: A vaidade é humana e ela existe e se apresenta, às vezes sem nos apercebermos. Mas, o pior que pode acontecer é nos cegar a ponto de deixarmos de perceber o que é papel exercido e o que é identidade, o que é SER e o que é ESTAR?

2. “Por fim, deixe-me falar de dinheiro. Sim, você ganhará dinheiro, bastante eu espero. Cuidado com duas coisas: como gastar esse dinheiro e quanto economizar. “Para gastá-lo seja cuidadoso. Permita-se uma vida digna, saudável e prazerosa, mas fuja dos luxos. Luxos criam necessidades, uma espiral delas e essa espiral cria obrigações. Poupe o necessário para uma velhice tranquila, mas cuidado para não ir além e encher seu inventário com coisas demais, tirando de seus filhos o prazer das conquistas”.

Tradução: A ganância é outra perigosa armadilha. Como Renato Russo brilhantemente cantou “quem tem mais do que precisa ter, quase sempre se convence que não tem o bastante...” e este fato faz muitos lamentarem, tarde demais, o tempo não vivido, os amores perdidos, os filhos crescidos sem sequer notar e experimentar os pequenos grandes momentos. Talvez uma ótima conta que, prudentemente deveríamos aprender a fazer cedo na vida (e continuar a usá-la) é quanto, de verdade é necessário e suficiente para se ter uma vida digna, saudável e prazerosa?

Prezados leitores, este texto que nasceu lírico, trazendo doces lembranças de um neto e seu sábio nonno chegou até você com um único objetivo – pedir sua permissão para estimulá-lo a...

- Buscar nas suas mais remotas memórias, que aprendizados (e sábios mestres) você anda esquecido?
- Perceber que hábitos, papéis e ações de autocuidado estão clamando por mais espaço em sua vida?
- Lembrar quantos “vinhos Preciosos” você certamente já ganhou e podem estar “virando vinagre” por sua falta de tempo para apreciá-los?
- Enfim reconhecer quais “Preciosos vinhos” (de sua própria lavra) você está deixando de beber, compartilhando com a mesma generosidade do “nonno”, em ótima companhia?

Até a próxima.

PS: Em tempo - Túlio era o nome do querido e sábio nonno do Luiz Concistré



5 minutos
de leitura



EGITO AGORA! POR QUÊ?

por Tânia Trevisan

Especialista em viagens exclusivas para grupos, fundadora do Projeto Internacional Integral Woman e CEO da Trevisan Event Network

www.integralwoman.com.br

Muitos brasileiros estão ávidos por viajar e sair do confinamento e desejam conhecer novos destinos. Afinal conseguiram nestes quase 2 anos reservar uma verba para estas experiências.

Mas o que acontece neste momento é que nem todos os destinos estão permitindo a entrada de brasileiros e mesmo que vacinados, então surge uma oportunidade.

Pois é, agora é a sua chance de conhecer o Egito com ou sem vacina, e sim apresentando o teste PCR dentro das 72 horas.

Então temos este país de cultura milenar e muitos mistérios para descobrir, e são tantos pontos positivos, que você verá a seguir.

As grandes Pirâmides e a Esfinge na planície de Gizé, a única das Sete Maravilhas Antigas, ainda existente, e desde os bancos escolares aguçaram a minha curiosidade e me levavam a imaginar como teria sido a época que as construíram.



Será que você também tem esta questão em seus pensamentos?

Querido leitor que aprecia viajar, você também ficará curioso e se sentirá um verdadeiro Indiana Jones descobrindo as relíquias dos faraós. Tenho certeza porque a minha experiência em levar os grupos nas viagens exclusivas da IW Tour, demonstram esta reação.

Outro aspecto positivo, é o acolhimento que este país tem para oferecer ao turista, porque já na chegada percebe-se a simpatia do povo. É muito marcante mesmo a atenção, que dão ao turista.

Quero compartilhar uma curiosidade. Sabiam que ainda hoje existem muitos Arqueólogos trabalhando em todo o país e dia após dia há um novo cenário para desvendar os segredos do Egito antigo e as comunidades que desapareceram? E que recentemente uma equipe de brasileiros encontrou no Vale dos Reis, mais preciosidades?

A IW Tour pode te levar nesta viagem de aventura, e você saberá como se faz o papiro artesanal, mas também como são entalhadas as peças feitas na pedra chamada alabastro e que tem uma transparência encantadora.

Certamente outro lugar que irá impacta-lo é Luxor, e o Templo de Karnak, que ao por do sol quando então vemos as esculturas iluminadas, pensamos: Como projetaram estes templos????

E ainda neste destino visitaremos o Vale dos Reis, onde foram construídas entre os séculos XVI-XI a.C., tumbas para os faraós e poderosos nobres do Reino Novo.





Sabe o que poderemos ver ao longo das margens do Rio Nilo?

Iremos conhecer o incrível Templo de Hatshepsut, localizado no complexo de Deir Elbari, na margem ocidental do rio Nilo, e construído em homenagem a Amon-Rá, o deus do Sol.

Você quer mais? Visitaremos os Colossos de Memnon, designação atribuída a duas estátuas gigantescas de Amenófis III da XVIII Dinastia, que eram entendidas como guardiãs do templo funerário do faraó.



Muitas pessoas querem ter um momento de relax numa viagem, então tenha este espaço seu e aprecie a calmaria do Nilo, enquanto seguimos viagem até Edfu e lá veremos o Templo dedicado ao Deus Horus, onde as gravuras nas paredes relatam a história mitológica deste Deus, rituais, oferendas e lutas contra os inimigos.

Na entrada do templo encontrará a estátua de Hórus e dentro do santuário você vai encontrar a barca sagrada que irá lhe impressionar.



Nesta viagem, teremos momentos de contemplação!

E esta contemplação será durante um passeio de Falucas, que são típicos veleiros egípcios existentes a séculos. E nosso grupo de viagem IW Tour irá admirar uma panorâmica do Mausoléu de Agha Khan e da Ilha Elefantina numa viagem transformadora ao nosso interior!



E pensando em sentimentos e transformação iremos sim visitar o Templo de Philae, dedicado a Ísis, deusa do amor e um dos mais belos e melhor conservados do país. Localizado em uma pequena ilha na qual só se pode chegar de barco, detalhe que dá ainda mais encanto a esse lugar, você conhecerá a bela narrativa desta história de Amor.

Eu realmente espero que você sinta o gostinho do que seja visitar uma parte do Egito, para desejar conhecer ainda mais, porque são muito Templos como o de Abu Simbel, que é um complexo de dois templos escavados na rocha, um dedicado a Ramsés II e o outro a Nefertari, sua primeira esposa.

O novo Museu Arqueológico do Cairo com peças valiosas das dinastias dos faraós como Tutan Kamon é mais uma atração imperdível, e ainda conhecer a Mesquita de Alabastro ou Muhammad Ali Pasha, situada na Cidadela do Cairo e construída entre 1830 e 1857, com arquitetura otomana eo bairro Copto (bairro cristão), onde acredita-se que a Sagrada Família lá esteve em refúgio de Herodes

Quem tem atração por entrar numa pirâmide, prepare-se para uma experiência incrível e assim faremos em Sakkara, onde os egípcios construíram a primeira pirâmide e nesta cidade, vamos conhecer uma escola onde se fabricam os tradicionais tapetes artesanais, e iremos comprovar a habilidade manual de crianças e adultos.



Que tal conhecer em Alexandria, a segunda maior cidade do país e esta localizada ao norte do Egito, a maior Biblioteca do Planeta?

Aos apaixonados por história, eu recomendo conhecer o Egito que é um país fascinante!

Venha conosco!

Tania Trevisan

+5511 961 706 228 (whatsapp)

CEO Integral Woman Tour

@integralwomantour | www.integralwoman.com.br





PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

Editor Chefe: **Lucas C Sichetti**
lucas@imperiodeideias.com.br