



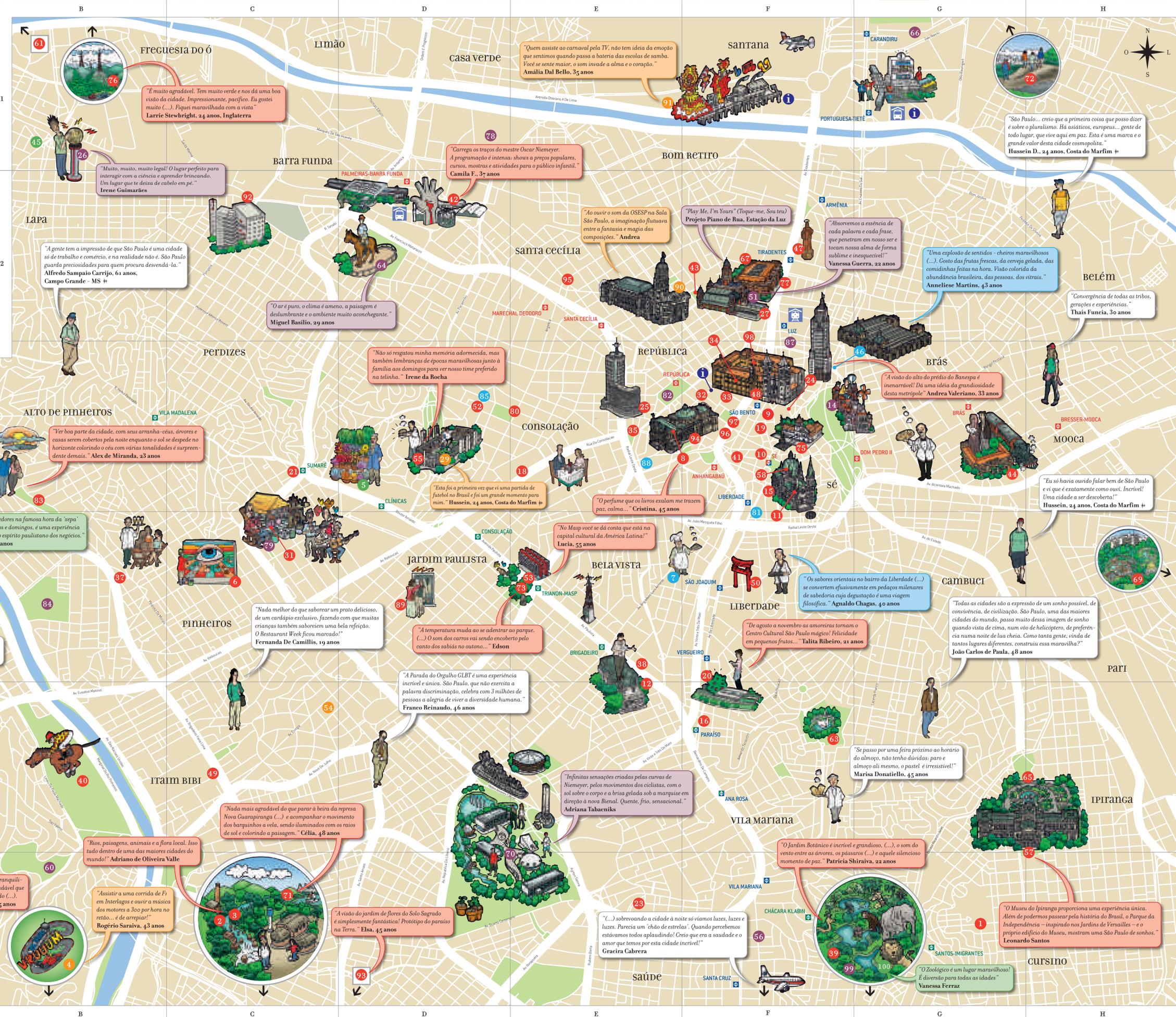
Legenda

GERAL

- Áreas verdes / Parques
- Hidrografia
- Central de Informação Turística
- Terminal Rodoviário
- Terminal Ferroviário
- Metrô
- Visão
- Audição
- Paladar
- Olfato
- Tato

ATRATIVOS

- 1 Aquário de São Paulo
- 2 APA Capivari-Monos
- 3 APA Bororé-Colônia
- 4 Autódromo de Interlagos
- 5 Bancas de Flores da Av. Dr. Arnaldo
- 6 Beco do Aprendiz - Grafite
- 7 Bela Vista - Bairro do Bexiga
- 8 Biblioteca Mário de Andrade
- 9 BM&F Bovespa
- 10 Caixa Cultural
- 11 Capela do Menino Jesus e Santa Luzia
- 12 Casa das Rosas
- 13 Casa do Bandeirante
- 14 Catavento Cultural e Educacional
- 15 Catedral da Sé
- 16 Catedral Ortodoxa
- 17 Ceagesp
- 18 Cemitério da Consolação
- 19 Centro Cultural Banco do Brasil
- 20 Centro Cultural São Paulo
- 21 Centro da Cultura Judaica
- 22 Cidade Universitária - USP
- 23 Cinemateca Brasileira
- 24 Edifício Altino Arantes
- 25 Edifício Copan
- 26 Estação Ciência
- 27 Estação da Luz
- 28 Estádio do Morumbi
- 29 Estádio Pacaembu
- 30 Fundação Maria Luísa e Oscar Americano
- 31 Galeria Choque Cultural
- 32 Galeria do Rock
- 33 Galeria Olido
- 34 Ig. N. Sra. do Rosário dos Homens Pretos
- 35 Ig. da N. Sra. da Consolação
- 36 Instituto Butantan
- 37 Instituto Tomie Ohtake
- 38 Itai Cultural
- 39 Jardim Botânico
- 40 Jockey Club
- 41 Largo São Francisco
- 42 Memorial da América Latina
- 43 Memorial da Resistência
- 44 Memorial do Imigrante
- 45 Mercado da Lapa
- 46 Mercado Municipal
- 47 Mosteiro de São Bento
- 48 Museu da Casa Brasileira
- 49 Museu da Imigração Japonesa
- 50 Museu da Língua Portuguesa
- 51 Museu de Arte Brasileira
- 52 Museu de Arte de São Paulo (Masp)
- 53 Museu da Imagem e do Som
- 54 Museu do Futebol
- 55 Museu Lasar Segall
- 56 Museu Paulista (Ipiranga)
- 57 Palácio da Justiça
- 58 Palácio dos Bandeirantes
- 59 Parque Alfredo Volpi
- 60 Parque Anhanguera
- 61 Parque Burle Marx
- 62 Parque da Aclimação
- 63 Parque da Água Branca
- 64 Parque da Independência
- 65 Parque da Juventude
- 66 Parque da Luz
- 67 Parque da Previdência
- 68 Parque do Carmo
- 69 Parque Ibirapuera
- 70 Parque Ecológico do Guarapiranga
- 71 Parque Estadual da Cantareira / Horto
- 72 Playcenter
- 73 Praça Benedito Calixto
- 74 Praça Buenos Aires
- 75 Praça da Liberdade
- 76 Praça da República
- 77 Praça do Pôr do Sol
- 78 Praça Victor Civita
- 79 Praça Villaboim
- 80 Rua Avanhandava
- 81 Rua Oscar Freire
- 82 Sala São Paulo
- 83 Sambódromo
- 84 SESC Pompeia
- 85 Solo Sagrado
- 86 Teatro Municipal
- 87 Teatro São Pedro
- 88 Vale do Anhangabaú
- 89 Viaduto do Chiá
- 90 Viaduto Santa Inês
- 91 Zoo Safari
- 92 Zoológico



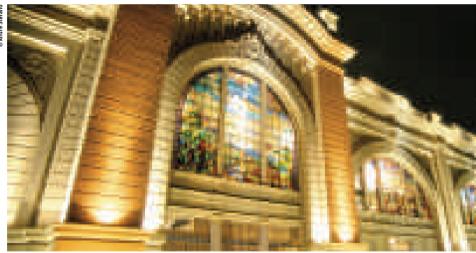


A importância que os sentidos têm na vida das pessoas, na vida das cidades, vai além dos simples atos de ver, tocar, provar, cheirar ou ouvir. É por meio deles que percebemos o valor do mundo, que lembramos, que sentimos. Das descobertas iniciais quando crianças, com o tempo a percepção muitas vezes se dá de forma inconsciente, reagimos às emoções, dando mais atenção ao que é novo e utilizando o repertório de sentidos instintivamente. Essas marcas indeléveis, deixadas por um perfume, uma música ou um sabor, passam a exercer uma poderosa influência sobre nós.

Em meio a uma cidade cheia de sons, de cheiros e sabores, de texturas e desafiadora da própria estética, a São Paulo Turismo criou o Mapa das Sensações, um projeto pioneiro no Brasil que propõe uma nova forma de experimentar e sentir o que São Paulo tem de melhor. É um novo olhar sobre a metrópole, revelando sua diversidade por meio dos sentidos.

Na primeira fase do projeto, turistas e visitantes indicaram pontos da cidade que os remetessem a sensações relacionadas a cada um dos cinco sentidos e foram estimulados a justificar suas indicações, compartilhando as experiências sensoriais neles vividas. Das mais de duas mil indicações, foram selecionados os 20 atrativos mais citados. A partir desse resultado, dezenas de turistas – nacionais e estrangeiros – foram levados a esses pontos turísticos e tiveram a sua sensação “medida”.

46 MERCADO MUNICIPAL



Como o mais votado, o Mercado Municipal teve 19% do total de indicações.

EXPLORE OS CINCO SENTIDOS EM UM SÓ LUGAR

É a profusão dos sentidos. Cores, aromas, sons, texturas e sabores se misturam com perfeição, ambientados em uma belíssima construção da primeira metade do século XX. Caminhe sem pressa pelos corredores e aprecie tudo o que o Mercado oferece: o multicolorido das frutas, pimentas e petiscos. Encontre as bancas de condimentos atraindo-se pelo olfato, não há como errar. Preste atenção ao som, entre o burburinho de vários idiomas, os comerciantes oferecem seus produtos. Dê uma pausa para um bate-papo em uma das mercearias e deguste uns pedacinhos de queijo. Encontrou uma fruta exótica? Pergunte o que quiser ao vendedor, que poderá dar todas as informações. Aproveite para tocar, cheirar e até mesmo experimentar esse novo sabor. E tem ainda os famosos sanduíches de mortadela e pastéis de bacalhau, que ficam mais saborosos acompanhados de um choppinho gelado e um atendimento nota 10.

Rua da Cantareira, 306, Centro. Tel.: (11) 3313-1366 www.mercadomunicipal.com.br

PALADAR

Exercitar o paladar é mais do que o ato de comer. É sentir o gosto, o tempero do alimento. É notar sua textura e como ele se adapta à boca. É lembrar momentos. É saborear história e cultura.

Representada por 56 tipos de culinária, São Paulo é um caldeirão de estilos gastronômicos. Comece o dia ou encerre uma balada em uma das quatro mil padarias. Se a ideia é experimentar sabores, vá ao Mercado ou a locais que promovem degustações, seja de vinhos, quitutes ou até azeitens.

Mas se quer mesmo tradição, vá direto ao Bixiga, para fartos almoços no melhor estilo das famílias italianas, ou à Liberdade, com as maravilhas da cultura oriental. Celebre a vida com os amigos e sinta o gostinho da boemia com um chope gelado na Vila Madalena ou liberte-se, escape da dieta em uma das centenas de churrascarias. São Paulo ostenta o título de Capital Mundial da Gastronomia. Quem experimentar alguns de seus 12.500 restaurantes saberá o porquê.

Aproveite e experimente São Paulo de uma forma única! Veja mais em www.mapadasensacoes.com.br



Os depoimentos pontuados com este símbolo foram analisados utilizando a tecnologia "Truster Brasil" e correspondem a picos de emoção medidos pelo software.

90 SALA SÃO PAULO



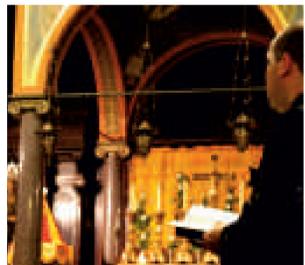
A Sala São Paulo é hoje considerada o melhor espaço para concertos da América Latina. E é belíssima. O observador mais atento irá se encantar com cada detalhe da construção, e os apreciadores da música que têm o ouvido apurado irão ao paraíso: a acústica é impecável. Conheça a Sala São Paulo em dias de espetáculo ou por meio da visita monitorada ao Complexo Júlio Prestes que inclui, além da Sala, a Estação Pinacoteca e o Memorial da Resistência.

Praça Júlio Prestes, s/nº, Centro. Tel.: (11) 3367-9500 www.salasao paulo.art.br

"Eu fiquei encantada. O espetáculo é muito bem elaborado, muito cheio de emoções, bem forte mesmo. Uma experiência única. Com certeza eu vou curruçar para o resto da minha vida." +

Josiane Medeiros, 27 anos, Caió - RN Sandra, 56 anos, São Paulo - SP

48 MOSTEIRO DE SÃO BENTO



É o melhor dos passeios para uma manhã de domingo. Com arquitetura do século XVII e o relógio mais preciso de São Paulo, o local que hospedou o Papa Bento XVI em 2007 abriga hoje a Basílica de Nossa Senhora da Assunção e o Mosteiro. As grandes atrações são as missas com cantos gregorianos acompanhados de um órgão secular e a lojinha que vende a tradicional medalha de São Bento e deliciosas iguarias feitas pelos monges enclausurados. É um lugar para renovação das energias.

Largo de São Bento, s/nº, Centro. Tel.: (11) 3328-8799 www.mosteiro.org.br

"Os cantos gregorianos são lindos. Eu fiquei realmente emocionada quando começou, os monges entraram em aquele cheiro de mirra (...). Cria um clima místico, uma magia bonita (...). E você percebe que num mundo tão corrido as pessoas se envolvem e se ligam em religião e que isso é uma aproximação entre as pessoas, uma visão mais humanitária. Tudo isso emociona a gente." +

Maria C. Carrijo, 54 anos, Campo Grande - MS

24 EDIFÍCIO ALTINO ARANTES



Não há na cidade mirante melhor que o topo do "Banespão", apelido do edifício cuja construção foi inspirada no Empire State Building, em Nova York. Suba os mais de 160 metros do edifício e surpreenda-se com uma vista em 360º que se perde no horizonte. Ouça o burburinho distante da metrópole e sinta o pulsar da maior cidade da América Latina.

Rua João Brícola, 24, Centro. Tel.: (11) 3249-7466 www.santander.com.br

"A vista panorâmica nos dá a real dimensão e densidade da cidade. Podemos sentir a profundidade. É impressionante." +

"Emoção e estar no topo do Altino Arantes e sentir que podemos tocar a cidade! Corraça-la, abraça-la! De lá, toco São Paulo e digo: Te amo, minha cidade do coração!!!" +

Corrine Petrelli, 40 anos, Buenos Aires - Argentina Debora Parros, São Paulo - SP

27 ESTAÇÃO DA LUZ



Muitos dos imigrantes que aqui desembarcaram para compor as diversas faces de São Paulo chegaram pela Estação da Luz. Ligação entre Santos e o interior paulista, a estação teve grande importância no desenvolvimento econômico e social da grande metrópole. Vale a pena uma visita para apreciar a belíssima arquitetura inglesa e sentir-se um imigrante do início do século XX.

Praça da Luz, 1, Luz. www.estacaodaluz.org.br

"Olhando pela janela do trem, eu apreciava o mundo que os meus olhos de nove anos insistiam em conhecer mais. A paisagem ajudava meu pensamento a voar. O tempo passou (...). Mas a imponente Estação da Luz perdura guardada no fundo da memória. Foi amor à primeira vista." +

"Foi impressionante ver a Estação à noite, todinha iluminada, imponente." +

J. Barbosa, 46 anos, Tupã - SP Otávio Augusto, 29 anos, Campina Grande - PB

55 MUSEU DO FUTEBOL



São 6 mil m² com o melhor do futebol. O museu usa a tecnologia para contar a história da paixão dos brasileiros através dos tempos. Ouça as narrações em rádio, veja as projeções holográficas e os painéis dedicados a cada uma das Copas em que o Brasil foi campeão. E mais: jogue uma partida de futebol virtual, divirta-se com as curiosidades e sinta a vibração de estar em meio a uma verdadeira torcida, em plena arquibancada!

Praça Charles Miller, s/nº, Pacaembu. Tel.: (11) 3663-3848 www.museudofutebol.org.br

"Fiquei emocionado ao ver os gols, ouvir as narrações... Tem hora que você acha que está dentro do estádio, a torcida vibrando... Achei fantástico, sensacional!" +

"Fantástico. Essa mistura não tem como dar errado: som, imagem e luz." +

Gustavo Chaves, 33 anos, Belo Horizonte - MG Francisco, 33 anos, Botucatu - SP

94 TEATRO MUNICIPAL



É a tradução do luxo e glamour da São Paulo do início do século XX. O prédio imponente - idealizado nos moldes dos melhores teatros do mundo - abraça o visitante, que se encanta desde a magnífica escadaria até os detalhes da sala de espetáculos. Assista a um espetáculo ou faça uma visita monitorada. Será formidável.

Praça Ramos de Azevedo, s/nº, Centro. Tel.: (11) 3223-3266 www.teatromunicipal.sp.gov.br

"Ópera Carmen!!! Foi acompanhada de minha irmã, deficiente física, mas com um amor enorme pela arte e pela ópera. Devido à sua restrição física, ela ouviu no rádio ou assistia pela televisão. Jamais esqueci o deslumbramento do seu olhar durante e após a apresentação. Essa sensação nunca mais me abandonou. E me emocionou toda vez que passo perto daquele teatro." +

Margarida Mello, 63 anos, São Paulo - SP

4 AUTÓDROMO DE INTERLAGOS



É oficialmente no mês de fevereiro que o espetáculo do carnaval enche os olhos de quem vai ao Sambódromo do Anhembi. Mas se sua visita à capital paulista está marcada para outra época do ano, não desanime: nas quadras das escolas de samba - a maioria localizada na zona norte da cidade - os ensaios garantem folia e diversão o ano todo. Consulte a programação e prepare-se para mostrar que tem samba no pé.

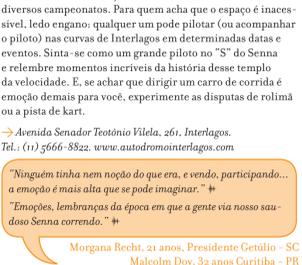
Largo de São Bento, 1.209, Santana. Tel.: (11) 2226-0400 www.sportis.com

"Emoção maior e estar ao lado da bateria da sua escola, ao som de muito samba. O coração bate ao ritmo da bateria." +

"A paixão pela escola e pelo samba é perceptível no brilho do olhar das pessoas das comunidades. É um espetáculo único." +

Rosina Chiapetta, 37 anos, São Paulo - SP Alessio Ferraris, Milão - Itália

29 ESTÁDIO PACAEMBU



Não há lugar melhor para deixar a emoção a mil! Tradicional palco de grandes disputas, o Estádio Pacaembu (Paulo Machado de Carvalho) foi sede do empate entre Brasil e Suíça na Copa do Mundo de 1950. Assim como os estádios do Murrumbidgee e Palestra Itália, é um templo para assistir ao espetáculo do futebol, a paixão brasileira. Consulte as tabelas de jogos e faça parte desta festa.

Praça Charles Miller, s/nº, Pacaembu. Tel.: (11) 3664-4650 http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/esportes/pacaembu

"Ninguém tinha nem noção do que era, e vendo, participando... a emoção é mais alta que se pode imaginar." +

"Empoções, lembranças da época em que a gente via nosso saudoso Senna correndo." +

Morgana Recht, 21 anos, Presidente Getúlio - SC Malcolm Doy, 32 anos Curitiba - PR Hussein, 24 anos, Costa do Marfim

77 PINACOTECA DO ESTADO



VISÃO

Acostumados a frequentar grandes cidades, muitas vezes não enxergamos detalhes e peculiaridades de São Paulo, uma metrópole cheia de maravilhas arquitetônicas, arte e até mesmo horizontes magníficos, seja do topo de edifícios - como o Itália e o Altino Arantes - ou do alto do Pico do Jaraguá.

Experimente visitar o Centro à noite. Construções históricas como as estações da Luz e Júlio Prestes, a Pinacoteca, o Teatro Municipal, o Tribunal de Justiça e o Edifício Materazzo ficam iluminados. E para contemplar arquitetura modernista, passe pelo Edifício Copan, Parque do Ibirapuera, Sambódromo e Memorial da América Latina, todas obras de Oscar Niemeyer. Também não deixe de ver os curiosos prédios do Masp e da Fiesp na Avenida Paulista, e depois confira de perto a espetacular Ponte Estaiada Octávio Frias de Oliveira, na Marginal Pinheiros. Pelas avenidas, descubra algumas obras de nossos consagrados grafiteiros. Opções para encher os olhos não faltam por aqui.

Praça da Luz, 2, Luz. Tel.: (11) 3324-1000 www.pinacoteca.org.br

"O que me chamou mais a atenção na Pinacoteca foi saber que eram obras de brasileiros. Agente tem essa cultura de procurar museus com peças estrangeiras, artistas famosos de fora. Eu me identifiquei com as obras. Tinha uma boiana, tinham mulheres nus, coisas da minha terra que eu achei interessante. (...) Eu me prendi muito a uma tela, era como se tivesse vindo no cabelo da criança. Parecia que tinha movimento." +

Augusta, Salvador - BA



OLFATO

O cheiro remete a sentimentos e lembranças. Parar alguns minutos para fazer uma análise da percepção dos odores pode transformar uma experiência. E se há dúvidas quanto à relação entre o olfato e as sensações, tente um passeio diferente por São Paulo e surpreenda-se em locais como o Graças, que abraça uma profusão de perfumes de flores e frutas. Feche os olhos no Jardim Botânico ou no Horto Florestal, respire fundo e perceba como um aroma agradável modifica seu humor. Sinta o cheiro do orvalho e da terra úmida na Serra da Cantareira e no Parque do Carmo com suas cerejeiras. Caminhe pelas floriculturas do Largo do Arouche ou da Avenida Dr. Arnaldo e reconheça as espécies pelas diversas fragrâncias. Sinta o aroma das cafeterias, padarias e pizzarias. Entre em uma das perfumarias, lojas de cosméticos ou de incenso. Não deixe de ir ao Mosteiro de São Paulo para sentir o cheiro de mirra e, com sorte, poderá desfrutar do perfume dos quitutes feitos pelos monges.

72 PARQUE ESTADUAL DA CANTAREIRA



Localizado em uma das maiores florestas urbanas do mundo, o parque reserva surpresas maravilhosas aos visitantes. Acorde bem cedo e venha se aventurar nas trilhas, apreciando a fauna e a flora locais. A recompensa da caminhada é a vista do topo da Pedra Grande, onde se pode encontrar o geomorfo urbano emoldurada pela exuberante vegetação. É de tirar o fôlego.

Rua do Horto, 1.799, Tremembé. Tel.: (11) 2203-3266 www.saopaulo.sp.gov.br/conhecasp/turismo/parques_estaduais/cantareira

"O parque é único, mais pessoas deveriam visitá-lo. É silencioso se comparado ao barulho das grandes cidades. É relaxante, pacífico. Eu amei! Jamais imaginei que existisse alguma coisa assim em São Paulo. É algo especial!" +

"Ah, os pássaros... Eu adoro ouvir os pássaros. (...) Absolutamente supera minhas expectativas." +

Sebastian Hackbart, 29 anos, Verder Ih - Alemanha Brookes, 27 anos, Calgary - Canadá

100 ZOOLOGICO

O maior zoológico do Brasil tem muitas emoções reservadas aos seus visitantes. Veja os animais de pertinho à luz do dia ou durante o passeio noturno, que promete boas surpresas, com direito a Friozinho na barriga causado pelos diversos sons do zoológico. Explore ao máximo a visão, a audição e também o olfato, desfrutando deste espaço de Mata Atlântica preservada em meio à cidade de São Paulo.

Avenida Miguel Stefano, 4.241, Água Funda. Tel.: (11) 5073-0811 www.zoologico.sp.gov.br

"Eu gostei muito de estar tão próxima ao hipopótamo, achei fantástica a sensação de praticamente poder esticar o braço e por a mão nele. A proximidade com os felinos também... está a meio metro de um tigre, de um leão, é muito, muito, legal. (...) Eu não imaginava que tivesse uma área verde tão grande e tão bem cuidada dentro de São Paulo. Fiquei encantada." +

Maria Cecília Fraga, 45 anos, Londrina - PR

51 MUSEU DA LÍNGUA PORTUGUESA



O Museu da Língua Portuguesa veio revolucionar o conceito de museu na cidade. Totalmente interativo, transformou as salas de linguística, literatura e poesia em uma grande diversão. Brinque com a formação das palavras, passeie pela história da língua de São Paulo - onde o museu está instalado. Conheça alguns dos maiores escritores brasileiros e deixe-se envolver pelos sons do idioma português. Você irá se maravilhar e se sentir mais sábio e mais familiarizado com essa tão bela língua.

Praça da Luz, s/nº, Luz. Tel.: (11) 3326-0775 www.museulinguaportuguesa.org.br

"No museu, há a possibilidade de 'brincar' com poemas e palavras. Se antes não havia interesse pelas aulas de literatura da escola ou uma forma mais divertida de abordar poemas e escritores famosos, com certeza é um caminho insusitado para o aprendizado." +

Thalita Campos Lima, 20 anos, São Paulo - SP

53 MASP

É o queridinho de São Paulo. Além da arquitetura única, o Masp podem ser vistas obras de Botticelli, Bellini, Rembrandt, Velásquez, Goya, Monet, Portinari, Van Gogh e tantos outros. O museu mantém ainda exposições temporárias muito apreciadas. Depois de admirar as belíssimas obras e se transportar para elas, reserve uma minutinhos para ver a mais bela de todas: a vista panorâmica em direção ao centro da cidade.

Avenida Paulista, 1.578, Bela Vista. Tel.: (11) 3257-5644 www.masp.art.br

"O Masp é absolutamente incrível! A arquitetura, as pinturas... Eu fiquei realmente impressionado. Vimos alguns dos melhores pintores e artistas mais famosos do mundo." +

"É o melhor mirante da cidade. Ao anoitecer, as luzes acendem, meia-luz na paisagem e o Centro ao fundo. Inesquecível!" +

Alex, Londres - Inglaterra Douglas Dias, 25 anos, São Paulo - SP

76 PICO DO JARAGUÁ / PARQUE ESTADUAL DO JARAGUÁ



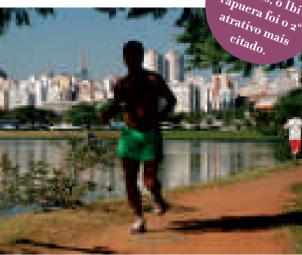
Para quem chega a São Paulo por meio das rodovias Anhanguera e Bandeirantes, avistar o Pico do Jaraguá é o anúncio de que o destino se aproxima. Não há, em toda a região metropolitana, ponto mais alto que o Jaraguá, de onde se tem uma vista panorâmica privilegiada e um pôr-do-sol apaixonante. O Pico está dentro da área do Parque Estadual do Jaraguá, que abriga trilhas, lago, nascentes e remanescentes de Mata Atlântica. Faça uma visita com os monitores do parque e explore as sensações.

Rua Antônio Nogueira, 539, Jaraguá. Tel.: (11) 3941-2162

"Ouvir o som dos pássaros, da água, foi muito agradável! A toda hora me via apreciando o cheiro da terra, do verde. (...) Eu adoro quando chegamos ao topo da montanha! O contraste entre o paraíso e a vista da cidade. É uma grande São Paulo. Não esperava uma experiência como esta no meu segundo dia aqui." +

Lina Rincón, 28 anos, Albany - Estados Unidos

70 PARQUE DO IBIRAPUERA



Com 870 das indicações, o Ibirapuera foi o 2º atrativo mais citado.

SURPREENDA-SE EM UM BELÍSSIMO PARQUE

Conhecido como a "praia dos paulistanos", o Parque Ibirapuera é o mais frequentado de São Paulo. É uma área de lazer democrática: tem Tai Chi para os idosos e o público mais zen e espaço para a molecada do skate, para quem e cult, tem os museus de Arte Contemporânea, de Arte Moderna e o Afro Brasil, há ainda pistas de cooper e corrida, ciclismo, campo de futebol e quadras para a galera que quer expulsar a preguiça; e também o OAS, o Pavilhão da Bial e o Auditório Ibirapuera - obras-primas da arquitetura - além das escolas de astrofísica e jardinagem, o planetário, o orquidário, o viveiro... Reserve um bom tempo para conhecer cada uma das atrações que o parque guarda para você. Mas se o tempo for curto, apenas passeie pelo gramado, ouça o canto dos pássaros, sinta o ar fresco e a energia que emana da natureza. Saíra revigorado.

Avenida Pedro Álvares Cabral, s/nº, Ibirapuera. Tel.: 5573-4150 http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/meio_ambiente/parques/programacao/0002

"A primeira sensação ao começar a andar pelo parque foi de paz. Uma calma no coração e na mente. Parece que este lugar tem o poder de desarmar as tensões, de transformar, de chamar a vida. (...) As minhas vindas a São Paulo foram sempre cronometradas, controladas, passadas por muitas vezes. Este passeio inesperado foi renovador! A paz deste lugar nos faz repensar a vida. Quero repetir sempre que puder (...). Surpreendente! Para mim, essa é a definição do Ibirapuera." +

"Nada mais lindo que passar no parque. Se estamos no outono, as folhas enfeitam o caminho. Se estamos na primavera, o ar torna-se mais leve, mais colorido. Tudo é festa. Ah! O verão, sol, brisa, atmosfera mágica. Se o inverno se diz presente, é lindo passar por entre as árvores e observar a natureza em toda sua grandezca. Tudo é lindo de se ver." +

Taina Gisende, Buenos Aires - Argentina Edna Barbosa, 45 anos, São Paulo - SP

74 PARQUE VILLA-LOBOS



Um oásis em meio à zona oeste da cidade, o Villa-Lobos é um parque completo. Possui quadras, campos de futebol, ciclismo, playground, pista de cooper e anfiteatro. Oferece variedade de bicicletas e patins. Um local para quem busca tranquilidade para passear com a família ou encontrar os amigos para um gostoso piquenique.

Avenida Professor Fonseca Rodrigues, 2.001, Pinheiros. Tel.: (11) 3023-0316 www.ambiente.sp.gov.br/parquevillalobos

"Achei delicioso ter um espaço desse que me permitisse o contato com a natureza e o reequilíbrio da energia. (...) Acho que hoje, espaços harmônicos como esse são cada vez mais necessários. As pessoas querem resgatar o contato com a natureza." +

"Eu entro no parque a sensação de paz é imediata. Uma excelente terapia pra quem tem pouco tempo, mas que não abre mão de alimentar o espírito!" +

Guadalupe Hernandez, 45 anos, México - México Edna Ramos, 40 anos, São Paulo - SP

TATO

Pode parecer estranho relacionar o tato a um passeio, mas em São Paulo não é difícil encontrar atrações que mexam com este sentido. Afinal, aqui pipocam as Feiras Livres - de Frutas, antiguidades e artesanato - onde é possível tocar e experimentar de tudo. Uma das mais famosas, a da Benedicto Calisto, comercializa produtos descolados para decoração e antiguidades. Mas se a ideia é aguçar o tato de forma mais sutil, é impossível não pensar nos spas urbanos, onde cada pessoa se sente participada com misturas como massagens e tratamentos estéticos. Para sentir a textura e a forma dos objetos, nada melhor do que ir à Pinacoteca e ao Jardim da Luz onde se pode tocar dezenas de grandes esculturas. Para interagir com a ciência, teste alguns dos experimentos na Estação Ciência e no novo Museu Catavento. E se acreditar em superstições, ao passar pela Praça Ramos, no Centro, segure no degustado dele da estátua El Condor e faça um pedido. Dizem que dá sorte.