



Publicado em 08/04/2025 - 19:40

## **Projeto Autominas promove oficinas gratuitas para mulheres em São Caetano**

---

*Iniciativa reúne atividades com foco em empoderamento feminino, defesa pessoal e autonomia, como aulas de Aikido e mecânica de bicicletas no Sesc São Caetano*

Autor: Redação

Fonte: SESC

Comprometido com a promoção da autonomia feminina e o empoderamento por meio da arte, esporte e conhecimento, o projeto Autominas oferece oficinas e rodas de conversa voltadas à emancipação das mulheres, incentivando reflexões sobre espaços de poder e decisão historicamente negados a elas. As atividades são abertas a mulheres e pessoas trans, promovendo autonomia, autorreflexão e a construção de novas possibilidades para suas trajetórias.

### **Aikido como ferramenta de equilíbrio e força interior**

Entre os dias 15 e 23 de abril, terças e quartas-feiras, das 19h30 às 21h, será realizado o curso Aikido para Mulheres – Empoderamento, Concentração e Controle, com a Sensei Nilza Inácio, Elaine do Nascimento Prado e Gisele Sayuri, da Escola de Artes Marciais Shobu Dojo. O curso apresenta o Aikido, arte marcial japonesa que ensina que a força verdadeira não vem da agressividade, mas do equilíbrio e do controle.

Composto por quatro encontros independentes, o curso aborda estratégias que aumentam a confiança e a segurança ao lidar com riscos, utilizando a energia do oponente. Mais do que uma técnica de defesa, o Aikido promove princípios como harmonia, respeito e conexão. As aulas acontecem no Sesc São Caetano, são gratuitas e recomendadas para maiores de 12 anos.

### **Mecânica de bicicletas como forma de autonomia**

No dia 26 de abril, sábado, das 9h30 às 12h, acontece a Oficina de Introdução à Mecânica de Bicicletas para Mulheres, com o coletivo Señoritas Courier. A atividade visa capacitar as participantes no reconhecimento da bicicleta e na realização de pequenos reparos, incluindo check-list e prática de remendo em câmaras de ar.

Durante as 2h30 de duração, as integrantes da equipe Señoritas Courier auxiliarão as participantes, esclarecendo dúvidas e orientando na observação dos equipamentos. Para participar, é necessário trazer sua própria bicicleta. A atividade é gratuita e recomendada para maiores de 16 anos.

**Serviço:**

Sesc São Caetano

Rua Piauí, 554 – Santa Paula – São Caetano do Sul

Dias: 15, 16, 22, 23 e 26 de abril

Inscrições: Online ou na Central de Atendimento a partir de 28 de março

Informações: (11) 4223-8800

Para saber mais sobre outras programações, acesse o portal do Sesc SP

Horário de atendimento do Sesc São Caetano:

Segunda a sexta: 11h às 20h | Sábados e feriados: 9h às 17h30

<https://abcdoabc.com.br/projeto-autonominas-promove-oficinas-gratuitas-para-mulheres-em-sao-caetano/>

**Veículo:** Online -> Portal -> Portal ABC do ABC

**Seção:** Oficina