



O VERDE e o azul do Parque da Cidade Sara Kubitschek se encontram e formam uma paisagem exuberante. Frequentadores assíduos garantem que o local é a melhor opção de final de semana

Onde o sol e a lua são atrações

Parque da Cidade se consolida como um espaço onde os brasilienses encontram sossego e diversão de dia e à noite

Caminhada da Lua, evento que acontece uma vez por mês, atrai centenas de pessoas e já virou ponto de encontro

PAOLA LIMA

Noite de lua cheia no Parque da Cidade. Centenas de pessoas se encontram na Praça das Fontes

para caminhar, conversar e participar das atividades culturais promovidas pela Caminhada da Lua, encontro que movimenta as

noites do parque há quatro anos. A idéia surgiu a partir de um grupo de amigos que adorava admirar a noite de Brasília e desejava se integrar com outras pessoas e a natureza. Ao longo das luas, o sucesso da Caminhada foi se consolidando e o grupo inicial de vinte pessoas transformou-se hoje em mais de mil.

Para cada encontro, um tema é escolhido para ser desenvolvido durante o evento. Entre os temas deste ano estão Saúde, Amor, Dança, Natureza, Felicidade, Fraternidade e Criança. A discussão do assunto

acontece no fim da caminhada, com palestras, atividades, teatros e debates. Além disso, há uma preocupação com as atividades corporais e de energização, fundamentais no conceito da Caminhada. Antes de começar o passeio, por exemplo, professores realizam uma série de exercícios de alongamento para preparar o público.

A caminhada propriamente dita tem três opções de percursos: um com 4,5 quilômetros, para os mais sedentários, um com 6 quilômetros e outro com 9,5 quilômetros, para os mais preparados. Depois, começam as

atividades paralelas e de palco, iniciadas com a chegada dos participantes do primeiro e do último percursos, respectivamente. Há recreação infantil, cama elástica e ping-pong para as crianças, unibiótica (exercícios de concentração), reiki (trabalho com as mãos) e exercícios com bola para os adultos.

No palco armado na praça, acontecem trabalhos de expressão corporal, dança do ventre, dança de salão, tai chi chuan, biodança e inúmeras outras atividades. Para os mais corajosos, é montado um muro de escalada, representando os esportes

radicais. "A Caminhada é um evento interativo, onde qualquer pessoa pode acompanhar a atividade que preferir, sem se preocupar com nada", explica Maria Eltenir Braga, uma das coordenadoras do evento.

A Caminhada da Lua acontece todos os meses, a cada lua cheia. A saída é na Praça das Fontes do Parque da Cidade, às 19h. "Faça tempo bom ou chuva, estamos todos lá para caminhar", garante Jorge Marino, um dos fundadores da Caminhada. A próxima acontece no dia 11 de abril, sábado, e terá como tema a miscigenação.