



Uma prática que se espalhou pelo Brasil. Que pode ser trabalhada com crianças, jovens, adultos e, principalmente, com o pessoal da terceira idade. A capoterapia, terapia corporal que usa os movimentos da capoeira, comemora em 2018, 20 anos de existência. Para dar início as comemorações, no domingo (8), acontece em São Carlos, a 1ª. Jornada de Capoterapia do Estado de São Paulo.

“É um momento único para a capoterapia. Vamos falar, praticar, mostrar o que é. A capoterapia ainda é uma prática nova, embora tenha 20 anos de existência, ela começou a se intensificar de uns 8 anos para cá quando começamos a dar cursos, formar novos multiplicadores da ideia. Hoje, estimamos que temos mais de 50 mil praticantes no Brasil. E em São Paulo cresceu muito o número de participantes”, contou mestre Gilvan de Andrade, criador da capoterapia.

Mais do que uma atividade física, a capoterapia tira as pessoas mais velhas de casa. A atividade ajuda muito na convivência, na alegria e na amizade. Com um ritmo bem brasileiro,

envolve toda a comunidade através de cantigas de roda, acompanhadas de músicas, palmas e movimentos ritmados. “Estamos com 3 grupos em São Carlos. Oferecendo uma melhor qualidade de vida aos idosos, com atenção e carinho. Nosso objetivo é aumentar cada vez mais esse número”, afirmou Mestre Taroba, coordenador da Capoterapia em São Carlos.

O evento tem apoio da Prefeitura de São Carlos e será realizado na Fazenda Invernada. É aberto ao público com adesão do almoço. Durante todo o dia, serão realizadas várias dinâmicas lúdicas voltadas à terceira idade.

(06/04/2018)