

### ARENA SPORT 09H00

#### MASTERCLASS DE IOGA

Nada melhor do que começar o dia a trabalhar o corpo e a alma, com Jean-Pierre de Oliveira.

### OPEN TALKS

10H00

#### TENHA UM INSTAGRAM DE SUCESSO

Gosta de fotografia? Este é o *workshop* ideal para si! Não importa se percebe muito ou pouco do assunto, Rute Obadia, fotógrafa e autora do blogue The Blondie Traveler, vai ensinar-lhe os melhores truques e dicas para aplicar no seu Instagram. No final deste *workshop*, estará apta para tirar a fotografia perfeita!

### CATWALK 10H00

#### PRODUÇÃO DE MODA AO VIVO URBAN COOL

Sempre sonhou em assistir a uma produção de moda ao vivo? Das 10h às 14h, vai ser a sua grande oportunidade! Venha descobrir o *backstage* da produção de moda com roupa Silvian Heach, na companhia da equipa *Saber Viver*.

### ARENA SPORT 10H00

#### TÉCNICAS ATIVAS DE MEDITAÇÃO

Simplifique a sua vida, seja mais *zen* e feliz! Rute Caldeira vai dar uma sessão inesquecível desta prática de bem-estar interior, para maximizar o seu lado *mindfulness*.

### ESPAÇO DIY 10H00

#### COMO FAZER TERRÁRIOS ABERTOS E FECHADOS

A arquiteta paisagista e diretora da revista *Jardins*, Teresa Chambel, vai ensinar-lhe a fazer terrários abertos e fechados.

### CATWALK 10H00

#### QUER SER A CAPA DA PRÓXIMA EDIÇÃO DA SABER VIVER?

Esta é a sua oportunidade! Com o apoio da Agência Best Models Porto, a equipa da *Saber Viver* vai fazer um *casting* durante o evento para escolher a modelo da nossa próxima capa. O *casting* está aberto a todas as convidadas!

### ESPAÇO DIY 11H00

#### COSMÉTICA CASEIRA

Aprenda a fazer produtos de beleza a partir da sua própria despensa, com Cátia Curica, cofundadora da Organi, um projeto português que promove um modo de vida mais saudável.

### CATWALK 11H00

#### AO SEU RITMO

Adora dançar? O palco é seu! A boa energia do grupo We Dance - Escola de Artes e Espectáculo vai levá-la a conhecer os melhores passos de dança do ventre que precisa conhecer.

### OPEN TALKS 11H00

#### INICIAÇÃO AO MACRAMÉ

Gosta de trabalhos manuais e sempre quis aprender a fazer macramé? Junte-se a Vasco Águas, mais conhecido pelo seu alter ego Barbudo Aborrecido.

### ESPAÇO DIY 12H00

#### PENTEADOS PERFEITOS

O cabelo é algo importantíssimo na vida de uma mulher e, por isso, Mafalda Perfeito, a *hairstylist* das celebridades, vai ensinar-lhe a tirar o melhor partido do seu cabelo.

### OPEN TALKS 12H00

#### VIAJAR COM OS MAIS NOVOS

Gostaria de viajar com os seus filhos, mas tem algumas preocupações e perguntas que precisa primeiro de esclarecer? Inês Matos, da Landscape, vai ajudá-la.

### ARENA SPORT 12H00

#### MASTERCLASS DE PILATES

Uma hora para trabalhar o seu equilíbrio e flexibilidade, com o mestre em Ciências do Desporto, António Craveiro. Venha descobrir a atividade ideal para alcançar uma maior consciência corporal!

### ESPAÇO DIY 14H00

#### COMO FAZER UMA MAQUILHAGEM DE SONHO

Inês Aguiar já viu o seu trabalho exposto em várias capas e editoriais de moda da *Saber Viver*. Este ano, vai estar à sua espera para lhe ensinar todos os truques de maquilhagem, desde primeiros passos a técnicas mais elaboradas.

### CATWALK 14H00

#### GUESS GIRL

A Guess vai apresentar as suas tendências mais *sexy* para esta estação. Vestidos, *bodies* e conjuntos, com inspiração

nos anos 60, de cortar a respiração. Venha sentir-se mais *sexy* e deslumbrante do que nunca!

### OPEN TALKS 14H00

#### EMPREENDEDORISMO FEMININO

O tema está na ordem do dia e também na nossa agenda. Célia Santos vai falar de liderança e empreendedorismo no feminino e dar-lhe umas dicas de como criar e conduzir a sua pequena empresa.

### CATWALK 15H00

#### AFRO HOUSE

Sempre quis aprender afro house, tem aqui a sua oportunidade! Acompanhe o *workshop* destas danças com o grupo We Dance - Escola de Artes e Espectáculo.

### CATWALK 15H15

#### PRODUÇÃO DE MODA AO VIVO ATHLEISURE

Sempre sonhou em assistir a uma produção de moda ao vivo? Venha descobrir o *backstage* da produção de moda athleisure com roupa Sportzone, na companhia da equipa *Saber Viver*.

### ARENA SPORT 15H00

#### BOXE

Quem disse que o boxe não é para mulheres? Prepare-se para uma aula de boxe, com Juliana Rocha, tetracampeã nacional.

### ESPAÇO DIY 15H00

#### COMO PRATICAR REIKI

Luis César Ferreira, mestre de Reiki, há 18 anos, explica-lhe tudo sobre a técnica japonesa, que já tem quase 100 anos, capaz de revitalizar e harmonizar a energia do corpo, que já é utilizada em várias hospitais em Portugal.

### OPEN TALKS 15H00

#### FELIZ, SAUDÁVEL E FIT

Pedro Queiroz, especialista em nutrição, vai estar à sua espera para um *workshop* onde lhe vai explicar tudo o que precisa de saber para viver o verão de forma saudável e com uma excelente forma física.

### OPEN TALKS 16H00

#### O SEXO E A CIDADE DO PORTO

Vânia Beliz, psicóloga e sexóloga, convida-a a participar na tertúlia *O sexo e a cidade do Porto*. Uma conversa descontraída sobre sexualidade positiva, que promete aumentar o seu prazer e melhorar a intimidade do casal.

### ESPAÇO DIY 16H00

#### WORKSHOP VEGAN E NATURAL

Se é apaixonada por culinária vegetariana como Oksana Zagoruy, autora do projeto Dicas da Oksi, tem de marcar presença neste *workshop* de alimentação *vegan*. Um convite a olhar para a sua alimentação de uma perspetiva mais consciente e saudável.

### CATWALK 16H00

#### MÚSICA AO VIVO

A artista Carol Curry vai subir ao palco do Open Mag para protagonizar um momento musical com os melhores registos da *pop*, da bossa nova e da música popular brasileira.

### CATWALK 18H00

#### POP DANCE

Segure-se bem e venha fazer esta viagem connosco pela Pop Dance, com o grupo We Dance.

### ESPAÇO DIY 17H00

#### QUER TORNAR-SE UMA DIGITAL INFLUENCER?

*Influencers* é o nome do programa desta dupla de sucesso. Mariana Machado, autora do blogue Double Trouble, e Carol Curry, cantora e influenciadora digital, contam-lhe tudo o que precisa para ser tornar numa *influencer*. Vão ainda mostrar-lhe as suas escolhas de moda para esta estação.

### ARENA SPORT 17H00

#### À PROVA DE BALA

Esta é a aula que não vai querer perder! Nilton Bala, o PT favorito das famosas, vai dar-lhe a oportunidade de participar num dos seus treinos funcionais.

### ESPAÇO DIY 18H00

#### COCKTAILS COM VINHO DO PORTO

Junte as suas amigas e venha ao *workshop* de *cocktails* com a bebida mais famosa da região! Paulo Ramos, *bartender* e professor na Escola de Hotelaria do Porto, explica-lhe tudo.

### OPEN TALKS 17H00

#### TROQUE ISTO POR AQUILO

A nutricionista Patrícia Costa, vai ajudá-la a adotar uma alimentação mais saudável e revelar-lhe algumas receitas de *snacks* saudáveis, para a inspirar a fazer no seu dia a dia.

### OPEN TALKS 17H

#### TERTÚLIA MOVIMENTO EMPOWERING WOMEN

Educar para a Igualdade de Género com Paula Cosme Pinto, Ângelo Fernandes, Mónica Carneiro, Joana Schenker e Isabel Silva.

### ESPAÇO DIY 10H00

#### UM CANTEIRO COM ERVAS AROMÁTICAS E FLORES

Há quem diga que é das atividades mais relaxantes... Teresa Chambel



volta a juntar-se ao Open Mag para um *workshop* sobre como fazer um canteiro com ervas aromáticas e flores com os últimos truques e práticas da jardinagem.

### CATWALK 10H00

#### QUER SER A CAPA DA PRÓXIMA EDIÇÃO DA SABER VIVER?

Esta é a sua oportunidade! Com o apoio da Agência Best Models Porto, a equipa da *Saber Viver* vai fazer um *casting* durante o evento para escolher a modelo da nossa próxima capa. O *casting* está aberto a todas as convidadas!

### ESPAÇO DIY 11H00

#### COMO FAZER UMA PEÇA EM MACRAMÉ

Vasco Águas vai ensinar-lhe a criar peças para decorar as suas paredes de casa, individuais de mesa ou enfeitar os vasos das suas flores... É só dar asas à sua imaginação.

### CATWALK 11H00

#### DANCE HALL

Venha descontrair e dançar ao som de ritmos jamaicanos com o grupo We Dance.

### ARENA SPORT 10H00

#### SESSÃO DE MINDFULNESS

Uma viagem de puro relaxamento e bem-estar, com Rute Caldeira, onde poderá experimentar as técnicas de foco e meditação orientada para enriquecer e fortalecer a sua alma.

### CATWALK 10H00

#### PRODUÇÃO DE MODA AO VIVO - DENIM DISTRICT

Acompanhe de perto os bastidores de uma sessão fotográfica *Saber Viver*, com Mafalda Alves, a nossa produtora de moda, e a equipa que todos os meses realiza as sessões fotográficas para revista. Presencie, ao vivo, o que acontece num verdadeiro editorial de moda.

### OPEN TALKS 12H00

#### O SEXO E A CIDADE DO PORTO

Venha participar na tertúlia *O sexo e a cidade do Porto*. Uma conversa descontraída sobre

sexualidade que conta com a colaboração da psicóloga e sexóloga Vânia Beliz.

### ESPAÇO FOOD&DRINK 12H30

#### COMO FAZER TAPIOCAS

Há quem lhe chame o novo pão saudável. Num *workshop*, a cargo da conhecida marca de tapiocas saudáveis - a Beiju Tapiocaria, de Rita Pereira, deixe-se contagiar pelas raízes brasileiras enquanto aprende a fazer uma tapioca e conhece os seus benefícios.

### ESPAÇO DIY

14H00

#### ALIMENTAÇÃO ANTI-AGING

Francisca Guimarães, autora do site [misskale.pt](http://misskale.pt) vai ajudá-la a descobrir quais os alimentos que aceleram o processo do envelhecimento do corpo e quais os que ajudam a rejuvenescer.

### OPEN TALKS 14H00

#### SLOW LIVING

Se se preocupa com o ambiente e é das que sente que precisa parar para viver melhor, mas não sabe como, não perca o *workshop* de Ana Milhazes, embaixadora do movimento *Lixo Zero Portugal*. Promete-nos dicas muito simples e práticas de como viver mais devagar e de forma mais sustentável.

### CATWALK 15H00

#### AFRO HOUSE

Sempre quis aprender afro house, tem aqui a sua oportunidade! Acompanhe o *workshop* destas danças com o grupo We Dance - Escola de Artes e Espectáculo.

### ESPAÇO DIY 15H00

#### SABER VIVER E SABER COMER

Bastam pequenas mudanças para tornarmos a nossa alimentação mais saudável. The Avocado Natural Food & Tastes vai surpreendê-la com várias receitas simples, saudáveis, rápidas e claro... saborosas!

### OPENTALKS 15H00

#### O PODER DA COR NA DECORAÇÃO

A nossa casa diz muito sobre nós e as cores que preenchem as divisões têm um papel decisivo. Se está a pensar numa renovação para breve, venha ao *workshop* que Maria João Rocha, da CIN, vai conduzir, sobre a importância da cor na decoração.

### ARENA SPORT 15H00

#### BOXE

Se acha a modalidade intimidante ou pensa que um par de luvas é só para o sexo masculino, o melhor

é vir testar esta aula de boxe, com Juliana Rocha. Confie em nós: não vai arrepender-se.

### OPEN TALKS 16H00

#### A IMPORTÂNCIA DOS ACESSÓRIOS

Os acessórios são uma peça-chave na hora de melhorar qualquer *look*, que o diga Margarida Figueiredo. A editora de moda da *Saber Viver* vai dar-lhe os melhores conselhos para mudar de *look* apostando em sapatos, bijuteria, cintos e carteira.

### ESPAÇO DIY 16H00

#### COMO FAZER UMA MAQUILHAGEM DE SONHO

Inês Aguiar já viu o seu trabalho exposto em várias capas e editoriais de moda da *Saber Viver*. Este ano, vai estar à sua espera para lhe ensinar todos os truques de maquilhagem, desde primeiros passos a técnicas mais elaboradas.

### ARENASPORT 16H00

#### MASTERCLASS DE PILATES

Aumenta a resistência física, melhora a respiração e ajuda ao bem-estar, estes são apenas alguns dos benefícios. Venha experimentar a aula do professor António Craveiro e explore todos os outros benefícios que esta modalidade tem para lhe oferecer.

### ESPAÇO DIY 17H00

#### DOCES SEM CULPA

Patrícia Costa, responsável pelo projeto NU34US Consultadoria em Nutrição e Alimentação, vai ensinar-lhe a fazer doces sem utilização de açúcar refinado.

### CATWALK 17H15

#### GUESS GIRL

A Guess vai apresentar as suas tendências mais *sexy* para esta estação. Vestidos, *bodies* e conjuntos, com inspiração nos anos 60, de cortar a respiração. Venha sentir-se mais *sexy* e deslumbrante do que nunca!

### CATWALK 17H00

#### POP DANCE

Segure-se bem e venha fazer esta viagem connosco pela Pop Dance, com o grupo We Dance.

### ARENASPORT 17H00

#### SESSÃO DE RELAXAMENTO COM TAÇAS TIBETANAS

Termine o segundo dia em grande, com uma experiência única e profunda, onde Rui Louro promove o relaxamento, segundo o método tibetano.