

O maior portal de comunicação da Barra

22
anos

A Folha do Bosque    YouTube 

Ano XXII - Nº 268
Setembro de 2020



© humor negro tá on

Acusado de gordofobia, transfobia, entre outras denúncias, Leo Lins já teve até o visto cancelado para o Japão por fazer piadas sobre terremotos. Recorde de público e de censuras, o seu show acontece no drive-in da Cidade das Artes, no dia 3 de outubro

A Folha do Bosque

O maior portal de comunicação da Barra



Instagram / Facebook
Twitter / Youtube
AFOLHADOBOSQUE

Site / Blog
www.afolhadobosque.com.br
afolhadobosque.com.br/blog

EXPEDIENTE

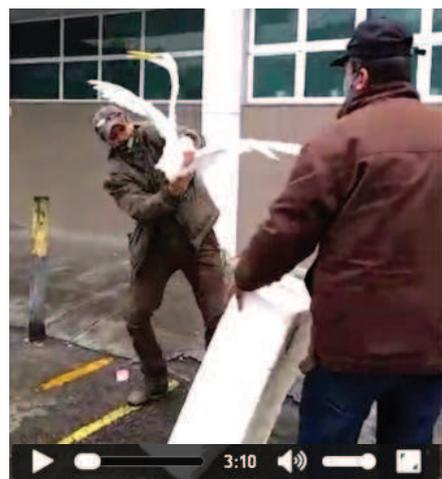
Editor: Luiz Neto.
Repórteres:
Marcela Prado, Flávia Loureiro,
Lúcio Soares, Marcelo Alaerte.
Direção de mkt: Marta de Souza.
Correção ortográfica: Celine Karan.

Tels.: 2209-4554

99274-3202 - WhatsApp
 99914-4222 - WhatsApp
folhadobosque@gmail.com

Endereço: Rua Jornalista Henrique Cordeiro, nº 70, bloco I, 1406

Os artigos publicados são de inteira responsabilidade dos seus autores e não refletem, necessariamente, a opinião do jornal.



O salto de paraquedas na Barra e uma imagem do resgate da garça: cotidiano

Vídeos da Barra

Vale seguir a Folha do Bosque no Instagram para conferir os vídeos sobre o cotidiano da região. No mês de agosto, entre tantos filmes, destaque para um salto de paraquedas sobre o bairro e o resgate de uma garça na Barrinha. Nossas visitas ao restaurante vegano Cuisine Vert; e a uma boutique de frutas, que fica de frente para a praia, também merecem evidência.

Segue @afolhadobosque e confere tudo isso e muito mais...

marketing digital

Website, blog, artes e vídeos profissionais para Instagram e Facebook, captação de seguidores, SAC e-mail marketing...

me chame no whatsapp
(21) 999-144-222

EDITORIAL

A retomada do comércio está a todo vapor. Dá para sentir a temperatura do mercado aquecendo com os empresários voltando a apostar em novos negócios na região. Um exemplo é a barbearia Single Malt, um lugar diferenciado, localizado na loja do antigo Bob's, no posto do Beco do Alemão. Essa mesmo do anúncio aqui

debaixo, que oferece 50% de desconto no corte para os leitores que forem conhecer a casa. O proprietário Carlo Maximo serve bourbon para os seus clientes e planeja até apresentações musicais dentro da barbearia.

O comércio voltou e a Folha, que não deixou de circular durante a pandemia, está na área! Boa leitura...

Single Malt
BARBEARIA
★★★★

Promoção de Inauguração para leitores da Folha

50%
de desconto
no corte
ou barba

Válido até 15 outubro

3576-3542

@barbeariasinglemalt

A sua Barbearia no Bosque Marapendi

A única Especializada em Whisky Single Malt e Bourbon

Ganhe uma dose fazendo qualquer serviço. Venha provar o nosso Irish Coffee (café com whisky)

Avenida das Américas, 1600. No posto do Beco do Alemão
Estacionamento gratuito! Terça a Sexta: 10h às 20h. Sábado: 10h às 16h.

A Folha do Bosque

**40 MIL SEGUIDORES na
INTERNET + jornal impresso**

A ÚNICA mídia que circula pelo DOWNTOWN, CITTÀ AMERICA e em todos os apartamentos dos prédios localizados em frente a estes shoppings

**Principal área de
distribuição da Folha**



400 MIL PESSOAS
Número estimado do público que circula pela região

Jornal + Facebook + Instagram + Stories + Blog + Wzapp

Informações: WhatsApp: 99274-3202 / 99914-4222. Fixo: 2209-4554.
www.afolhadobosque.com.br / FB e IG: @afolhadobosque

Salvando a sua coluna

Solução dos problemas lombares, Pilates é o caminho para uma vida sem dores

As dores lombares são a maior causa de absenteísmo (falta no trabalho) dos brasileiros. Segundo dados da Previdência Social, existe um afastamento do trabalho a cada cinco minutos devido a problemas na coluna. Qual a solução? A resposta está no método Pilates, visto que ele foi criado para melhorar todos os aspectos da consciência



corporal, ajudando a obter precisão no controle dos músculos, na coordenação e na fluidez dos movimentos.

“É um método que trabalha o fortalecimento muscular, a correção postural, a respiração, o alongamento, a concentração e a consciência corporal, respeitando a condição física e estrutural de cada indivíduo, com ausência de impacto articular. Isso é fundamental no tratamento e prevenção de patologias da coluna”, comenta Michelle Petra, fisioterapeuta que possui um estúdio de pilates no Bosque Marapendi, há mais de dez anos.

Cinema vira matéria em colégio da Barra

Estudantes também aprendem história ao pesquisar o contexto em que cada filme foi criado

O colégio Inovar Veiga de Almeida introduziu na sua rotina a disciplina eletiva Cinema e Sociedade, criada a partir dos itinerários formativos previstos na Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Adeptos a séries da Netflix e games, os alunos de classe média têm estudado não apenas Hollywood, mas também o início do cinema, a nouvelle vague, o neorrealismo italiano e o Cinema Novo brasileiro.

Ainda sem peso no currículo, as avaliações da escola da Barra da Tijuca são feitas a partir das resenhas e debates. De maneira indireta, os estudantes também aprendem história ao pesquisar o contexto em que cada filme foi criado. “Mostramos a eles que o cinema não



O professor Spinelli: senso crítico ativo

é somente entretenimento. Nosso objetivo é despertar o senso crítico nos alunos e fazê-los olhar o outro a partir do gatilho disparador dos filmes”, explica Pablo Spinelli, professor de história e da nova matéria no Veiga.

SE A SUA COLUNA FALASSE,
ELA CERTEMANTE TE
MANDARIA IR PARA O
PILATES

Tradicional
Avançado
3ª Idade
Fisio
traumato-
ortopédica



MICHELLE PETRA

• FISIO.PILATES •

AVENIDA JURISTA EVANDRO LINS E SILVA, 840. SI.117 - ED. OFFICE TOWER

☎ 2178-2173 ☎ 96501-2223

📷 @studiomp_pilates

✉ michelle_petra@hotmail.com

Studio
Nefertari
Dança do Ventre

Dança do Ventre
Dança Cigana
Tribal Fusion
Alongamento
Consciente
Ritmos

Direção:
Christina Cordeiro

Desde 2003, a escola especializada
na arte das danças étnicas

Avenida das Américas, 555 / 303
Tels.: 2493-7200 - 99962-3839

Estacionamento gratuito!
www.nefertari.com.br



Luz no fim do túnel para os idosos na Barra

Já imaginou ter uma redução no seu custo mensal de R\$ 1.500, melhorando o seu plano de saúde? Foi o que aconteceu com a senhora Nair dos Santos Almeida, de 72 anos. Ela pagava a bagatela de R\$ 2.886 pelo seu plano de saúde da Cassi. Ao trocar para o plano Prevent Senior, em abril desse ano, a sua mensalidade caiu para R\$ 1.305,76. Com um detalhe: os melhores hospitais do Rio de Janeiro aceitam o Prevent. Só aqui na Barra, Samaritano e Vitória fazem parte da rede. Quem colocou a Dona Nair de cara para o gol foi o seu próprio filho, o corretor de seguros Alexandre Almeida.

“Se eu vendo para a minha mãe posso recomendar para qualquer cliente”, diz Alexandre, que mora na Barra há 37 anos, vende seguros há 22 e mesmo assim se surpreendeu com a estrutura da Prevent. “Desde o código de ética da empresa passando pelo treinamento sensacional até o material de vendas impressionante, tudo causa uma impressão incrível. Além disso,

Credenciado nos melhores hospitais do bairro, plano de saúde oferece a sonhada mensalidade que cabe no orçamento



todos os feedbacks são excelentes. Tanto dos funcionários quanto dos clientes”, completa o corretor, que não precisou fazer o menor esforço para convencer o amigo de longa data, vizinho da Barra e editor da Folha, Luiz Neto, para trocar a Unimed pela Prevent.

“Já vinha amadurecendo a ideia. Quando o Alexandre me ligou não pensei duas vezes”, comenta Neto. “Eu e a minha irmã pagávamos R\$ 2.388,00 na Unimed. Vamos pagar cerca de R\$ 1.200,00 na Prevent. Com direito a Samaritano, Vitória e excelentes laboratórios. Não tem o que pensar”, resume o editor.

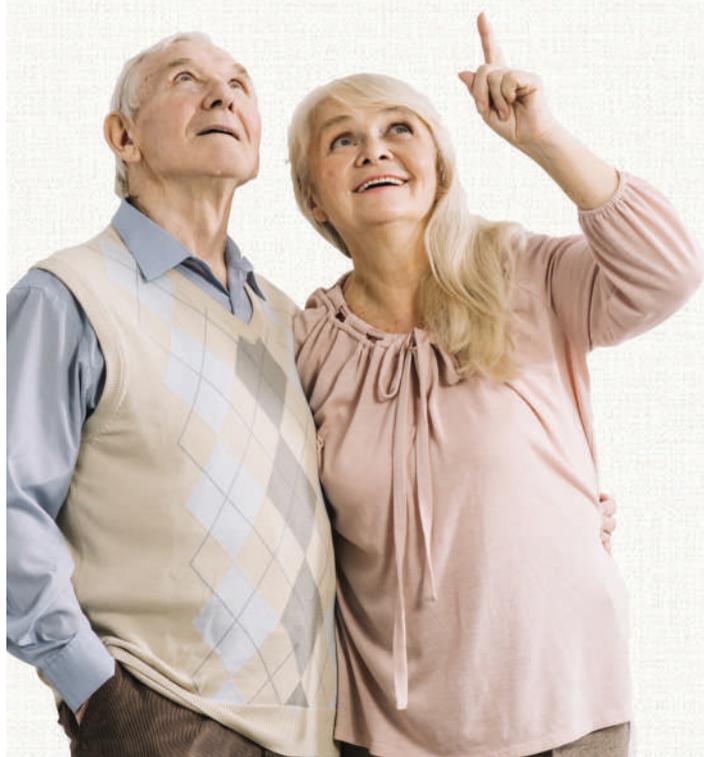
Os laboratórios credenciados são outro ponto a favor da Prevent. CDPI, Sérgio Franco, Labs, Bronstein, são apenas alguns que fazem parte da lista. O plano não tem reajuste depois dos 50 anos e ainda conta com um aplicativo para a marcação de consultas.

Mais informações pelo WhatsApp: (21) 3100-2880 (Alexandre Almeida).

Hospitais
Samaritano
Vitória

Plano de Saúde +59
Só R\$ 972,11

- R\$ 680,48 na primeira, até 25/09
- Sem taxa de adesão
- Redução de carência
- CDPI, Sérgio Franco, Labs A+, entre outros



Alexandre Almeida
(21) 3100-2880

Outras Idades e Empresarial Sob Consulta

O mais novo normal

Drive-in agora dispõe de camarotes e dá até para dançar do lado de fora do veículo

Já existe um normal mais novo do que o novo normal. Se antes, as pessoas tinham que ficar dentro do carro para assistir aos shows no drive-in, agora, os ocupantes do veículo dispõem de uma área reservada, cercada por grades, na frente do automóvel, para curtir o espetáculo em pé.

Os passageiros, entretanto, não podem entrar no carro durante o show. Após estacionar o veículo no local determinado, o mesmo deve ser desligado e trancado. A medida, segundo a nota enviada pela assessoria do Espaço Hall – onde aconteceu um show nesse formato, na sexta, dia 11 de setembro, com o grupo Sorriso Maroto e o cantor Dilsinho – foi tomada por motivos de segurança.

“Acredito que essa medida de não deixar entrar no carro é para as pessoas não consumirem as suas bebidas, já que é proibido levar dentro do automóvel”, comentou o engenheiro Fernando Maia, que pagou R\$ 500 no ingresso para curtir o show no Espaço Hall com mais quatro amigas no camarote. “Se tiver outro estou confirmado”, finalizou.



A imagem em 3D do novo drive-in com a área reservada para os passageiros. Só não pode entrar no carro durante o show



JDMR
DISTRIBUIDOR DE
PRODUTOS DE SEGURANÇA

**INSTALAÇÃO - VENDAS - CONSERTOS
CONTRATOS DE MANUTENÇÃO**

Instalação de Câmeras - Alarmes - Cercas Elétricas - Central PABX
Cercas Concertina - Porteiro Eletrônico - Central de Condomínio
Antenas Digitais - Automação de Portão Eletrônico













3742-5260 / 98632-6300



**VOCÊ CUIDA DAS
EMOÇÕES DO SEU PET?**



Mariana Alonso

MÉDICA VETERINÁRIA . TERAPEUTA FLORAL

Atendimentos online ou em
domicílio com Florais de Bach

 **99105-6205**

Saiba mais:  @floresdebachpet

Nossos Serviços

<p>Obra Civil</p> <ul style="list-style-type: none"> Ampliações Reformas Pinturas Drywall Instalações Hidráulicas Instalações Elétricas Impermeabilização Manutenção em Geral 	<p>Marcenaria</p> <ul style="list-style-type: none"> Residências Condomínios Comerciais Escolas Hotéis Hospitais Comerciais Escolas
--	--

CONSTRUA SEUS

sonhos

- COM QUEM ENTENDE -

 21 3895-2218  21 99607-4454  www.capiservicos.com

 [capiservicosgerais](https://www.facebook.com/capiservicosgerais)  [capiservicos](https://www.instagram.com/capiservicos)  contato@capiservicos.com



Marcenaria

Celeiro de produtos incríveis

Agora no Freeway, a Feira Seleta está de volta ao Bosque Marapendi

Imagina um azeite de pesto com manjeriço basílico, nozes e queijo Grana padano? É só chegar no estande da Nuage, na Feira Seleta, e adquirir o líquido extraordinário! Especializada em produtos veganos, low carb e artesanais, a Seleta está de volta ao Bosque Marapendi. A partir de agora, o evento aterrissa todos os sábados no Freeway, das 10h às 16h. “É muito bom retornar ao Bosque. Principalmente num lugar especial como esse, em frente à entrada principal do Freeway”, diz a organizadora do evento, Flávia Fagundes, lembrando que, aqui na Barra, a Seleta também bate ponto no shopping Vogue Square, todas as terças, das 10h às 19h.

Nossa equipe esteve no Freeway participando de uma degustação dos azeites saborizados da Nuage. É só



Gisele Mondin e Cristiano Fuschilo: degustação de azeites saborizados

chegar ao estande, procurar a Gisele ou o Cristiano, que você também pode participar. Além do incrível azeite de

pesto, existem as versões de funghi, alho negro, alecrim, defumado, limão siciliano, entre outros sabores.

Conferimos ainda os acessórios de pedras naturais da Six Zen e seus Japamalas; os terrários da Terra Bruca, os doces da Abba Cake e os vasos de flores ornamentais da Alegarte.

Mais alguns expositores da Feira Seleta e outros produtos:

- . **Queijos Vianas** - Queijos e doces da Serra da Canastra, a partir de R\$ 30.
- . **Fabi Lima** - Máscaras e bolsas térmicas artesanais, a partir de R\$ 15
- . **Orgânicos das Nuvens** - Hortaliças, legumes e frutas orgânicas.
- . **Di Oliva** - Massas e quiches artesanais, a partir de R\$ 25.
- . **Meraki** - Árabe vegano, a partir de R\$ 38.
- . **Nada Convencional** - Chips de banana salgada saudável, a partir de R\$ 8.
- . **Vida Boa** - Produtos diversos para celíacos.
- . **Kangaia** - Pães de fermentação natural, a partir de R\$ 20.
- . **Kombucha Imperium** - 1 litro por R\$ 25.
- . **Ava Fino Sabor** - Hambúrguer vegano, diversos sabores, R\$ 20.

VOLTAMOS

Feira Seleta

Orgânica • Vegana • Artesanal

TODA
Terça
10h às 19h
VOGUE SQUARE

SETEMBRO:
Todo
Sábado
05, 12, 19 e 26
10h às 16h
FREEWAY BARRA

Estamos aqui também:

<p>GALERIA 550 Ipanema Quartas 9h às 18h</p> <p>BOTAFOGO PRAIA SHOPPING Zona Sul Quintas 10h às 19h</p>	<p>NOVA AMÉRICA Zona Norte Quartas 10h às 19h</p> <p>FASHION MALL São Conrado Sextas 10h às 19h</p>
---	---

Produtos artesanais, orgânicos, lowcarb ou veganos e artesanatos sustentáveis.

Prestigie os pequenos seletos!

CONTATO | Flavia Fagundes 97064-2858 @feiraseleta

A cura através da terapia floral

Em seu consultório no Downtown, terapeuta trata da baixa autoestima, estresse, pânico, entre outros problemas de seres humanos e animais



Depressão, estresse, insônia, baixa autoestima, pânico, ciúme excessivo... Se você sofre com algum desses e outros problemas, a terapia floral pode te ajudar. Sem contraindicação, sem efeitos colaterais e compatível com outros tratamentos, as essências florais têm o seu uso reconhecido em mais de 50 países, é aprovada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e, desde 1956, é considerada como terapia complementar

“A doença nada mais é do que a somatização dos nossos estados psíquicos em desarmonia. Quando entramos em contato com os Florais adequados, a energia contida neles inunda o ser, transformando o que se encontrava desalinhado e propiciando o equilíbrio energético”, explica a terapeuta floral, Andréa Vieira de Melo, que atende em seu consultório aqui na Barra.

Através de uma anamnese específica e uma longa conversa, Andreia escolhe os Florais de Bach adequados para cada

paciente. “A minha função como Terapeuta Floral é auxiliar a pessoa que deseja alinhar o seu emocional, identificando a raiz do problema”, comenta a terapeuta.

Criado em 1930 pelo médico inglês Dr. Edward Bach, a terapia também é ótima para ser utilizada em animais. Os florais atuam preventivamente em situações como ansiedade por separação (quando os donos saem para trabalhar ou tiram férias); barulho, chegada de um bebê, ou medo de ir ao veterinário.

O sistema descoberto por Bach contém 38 essências florais. Cada uma delas para um estado emocional e mental específico, abrangendo todos os sentimentos humanos, e ainda uma combinação de cinco florais chamada de Rescue Remedy, concebida para ser usada em situações emergenciais.

O consultório da terapeuta Andréa Vieira de Mello fica no bloco 20 do Downtown, sala 236. Informações: 99266-2117.



Andréa Vieira de Mello
Terapeuta Floral



Av. das Américas, 500,
bloco 20, sala 236.
SHOPPING DOWNTOWN

WhatsApp 21-99266.2117

Massagem Relaxante - Acupuntura - RPG



Pilates - Fisioterapia
Massagem Modeladora
Drenagem Linfática



CONFIRA Nossos
HORÁRIOS PROMOCIONAIS!

Responsável Técnico:
Dr. Carlos Almeida
Crefito 2 - 50.852-F

Barra Prime Offices - Bl. 2A sl. 309 WhatsApp 98593-2355 Instagram @3pilaresfisio

Festival de Caldos & Sopas



Sem taxa de entrega no Bosque Marapendi

apenas R\$ 13,00 a unidade com 500ml

PEÇA PELO WHATSAPP

WhatsApp 96852-8914

Barra Prime - Ij.110

Huuuummmmm

Em outubro, tem edição especial de gastronomia

Já dá para sentir o aroma de clientes novos! Quem tem negócio no ramo gastronômico e está retomando as suas atividades, já pode adquirir um espaço e participar do Especial de Gastronomia da Folha do Bosque, que acontece em outubro. A super promoção 'Retomada de Cinema', que já havia sido oferecida na edição de setembro, está mantida para a edição gastronômica.

Quem fechar com a Folha fatura um vídeo musicado com o próprio logotipo, para usar da forma que preferir. Além disso, ganha uma série de stories no Instagram do jornal - que são assistidos por uma média de mil moradores do bairro, diariamente



Todos os anúncios estão com 40% de desconto, e, além do filme, o cliente fatura um combo para divulgar o seu negócio nas mídias sociais da Folha, que contam com mais de 40 mil seguidores atualmente.

Um ano depois do sucesso da edição sobre bares, restaurantes, mercados e padarias da Barra da Tijuca, o informativo impresso e online aposta mais uma vez no mercado de alimentação.

“Com a retomada do comércio, a edição de gastronomia chega na hora certa para quem tem negócio no ramo”, diz a diretora de marketing da Folha, Marta Corrêa. “Para quem faz delivery e tem negócio na Barra, a Folha gera um resultado excelente. E quem reabriu deve informar que retomou as atividades”, finaliza.

Informações através dos números de WhatsApp: 99274-3202 / 99914-4222.

Vegan
DELIVERY & BUFFET

Cuisine Verte
BISTRÔ

Buffet liberado:
R\$ 25.
R\$ 20 o prato.
DOWNTOWN
Bloco 8, 107.

99607-2309

Uma nova maneira de preparar refeições

MUITO MAIS

- * Saudável
- * Prático
- * Gostoso

10 minutos e TÁ PRONTO!

Solicite o cardápio

96462-3205

Saiba mais: [f](#) [@bistroallium](#)

De olho no encarte

Quem quiser fazer como a chef Ana Cris, que já encartou um folheto nessa edição, basta entregar o material na gráfica onde o jornal é impresso. Custa entre R\$ 0,08 e R\$ 0,12 por exemplar (mínimo de 5 mil).

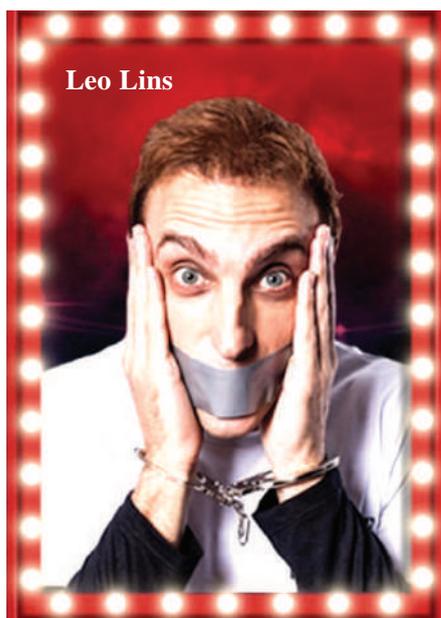
A chef Ana entrega na sua casa o cardápio de restaurante top. Fica de olho no folheto dela.



O folheto da chef Ana Cris

AGENDA

O rei do humor negro



Leo Lins

Recordista de censuras, Leo Lins apresenta o show "Perturbador" no drive-in da Cidade das Artes

Recorde de público e de censuras com a turnê Bullying Arte, Leo Lins está de volta, ainda mais pesado com o show "Perturbador". O espetáculo acontece no drive-in da Cidade das Artes, no sábado, dia 3 de outubro, com duas sessões: às 19h e 20h15.

Léo já realizou mais de mil apresentações de stand-up, sendo algumas delas no Reino Unido, Portugal e Alemanha. No final de 2019, estava com passagem comprada para o Japão, mas teve seu visto de trabalho cancelado. O veto ocorreu após a divulgação de um vídeo que misturava imagens trágicas do tsunami de 2011 no país, com trechos de um show de humor seu com piadas sobre o tema.

Sem medo de fazer piada com tudo, o comediante diz que as pessoas precisam entender que os comentários que ele faz são apenas piadas. "Batalho para que as pessoas entendam que é piada", explica.

Em seu Instagram com mais de um milhão de seguidores, o humorista se intitula como "O rei do humor negro". "Você já ouviu a palavra do humor? Ele pode fazer milagres na sua vida. O humor está em tudo, no alto, no baixo, no magro, no gordo. Ele é onisciente e onipresente. O humor é perfeito", brinca em uma de suas postagens.

Leo acredita que os fãs já entendem seu estilo de humor, mas a coisa fica diferente quando as piadas viralizam. "Quando sai da galera que me acompanha, começa a acontecer problema", comenta, lembrando que o humor é uma excelente válvula de escape em momentos como esse, de pandemia. "Ajuda a aliviar. Hoje em dia está em um clima tenso, você precisa se distrair.", reitera o artista, que planeja o lançamento de uma revista em quadrinhos com todas as censuras que já sofreu. "Geralmente a censura parte do político da cidade. Se fosse do povo, acharia válido".

www.psicoclinica.com.br | Instagram: @psicoclinica.rj

Psicoclínica
Mente sã para uma vida saudável

Psicoterapia para crianças, adolescentes, adultos e idosos

Psicoterapia, TCC, Gestalt e Psicanálise

Atendimento particular à partir de R\$ 50,00

Convênios: UNIMED e SUL-AMERICA

Atendimento presencial e online

Citta America Offices - Bl 3 Sala 118 | 3030-2838 | 97113-5102



VOCÊ SÍNDICO!!
QUER MAIS TRANQUILIDADE NA MANUTENÇÃO DO SEU CONDOMÍNIO??

Agende a visita de um representante e conheça nossos planos de manutenção predial

Redução de até 40% do custo de manutenção do seu condomínio!

Pintura - Instalações - Telhados
Bombas - Fachadas - Pisos e azulejos
Impermeabilizações - Etc

Citronrio@gmail.com - (21) 96488-1859 / 2668-6768

CITRON RIO
MANUTENÇÃO PREDIAL

COMPRO



SEU CARRO



COMPRO OFERTA

PAGO NO ATO!
Dinheiro, Transferência ou TED
Vou ao local

Qualquer ano ou modelo / Mesmo com dívida
Rapidez e segurança
45 anos de mercado
Comunicamos venda ao Detran
Victor Leite ou José Leite / vgmidia@yahoo.com.br

Bolsa de Automóveis

www.compradecarrosrj.com.br

2493-2050  **99953-3676**



Yoga grátis na praia

A empresa Rio Ecoesporte promove aulas de yoga, no Quiosque Rio Point, na praia, próximo ao Posto 4. As atividades acontecem todos os sábados, às 8h30. Nos sábados de setembro as aulas serão gratuitas. Informações: 21 99742-6155.

Segundo o professor Sergio Tavares, não é necessário ter experiência prévia para participar. "Basta desejo de praticar algo diferente. Às margens da praia da Barra, a prática promete ficar ainda mais agradável, conectando os participantes consigo mesmos e com a natureza", comenta ele.

Classibosque

SERVIÇOS

▶ ARTE

AULAS DE PINTURA

óleo e acrílico, na região da ABM. Prof. Rodrigo Monteiro. Tels.: 2496-6078 / 97963-0886.



▶ INFORMÁTICA

MANUTENÇÃO DE COMPUTADORES. Notebooks. Instalação, Windows. Venda de PCs. Pequenas redes. Orçamento grátis! Tels.: 3649-4530 / 99702-9265. André.

VENDE-SE

SCOOTER ELÉTRICA NOVA.

Importada. Desmonta rápido. Fácil p/ transporte. Medidor de bateria LED. R\$ 8 mil. Contatos: 2493-4043 99983-7986.



Imóvel

Apartamento Teresópolis

Excelente, no Centro da cidade, próximo ao comércio e agências bancárias! 2 qts., sala, cozinha, banheiro e 1 vaga. R\$ 350 mil. Tel.: 99983-7987.

Venha aprender tudo sobre **MARKETING DIGITAL** e trabalho online

Eu vou te ensinar, desde o básico, tudo que você precisa saber para empreender, divulgar, trabalhar... com o seu computador ou smartphone

NÃO IMPORTA A SUA IDADE!

Tel. / WhatsApp: 99565-6304
Instagram: @abcdigital.online
www.abcdigital.online

Lohana Atelier

Consertos e Reformas

Promoção

- *Bainha comum R\$ 10
- *Bainha original R\$ 12
- *Ajuste de cós R\$ 15
- *Ajuste simples a partir de R\$ 10
- *Troca de botão R\$ 3
- *Zipper de calça R\$ 12
- *Zipper de vestido R\$ 15
- *Zipper de mochila e casaco R\$ 20
- *Elástico a partir de R\$ 10

Estrada da Barra da Tijuca 3140 Itanhangá

98210-4979 @lohanatelier21

SEU PLANO DE SAÚDE ESTÁ MUITO CARO?

Fazemos uma nova cotação sem que você perca a sua carência

Família ou funcionários sem plano?

Agora você pode conseguir até 40% de desconto se tiver CNPJ (MEI, LTDA, EIRELI)

Bradesco, Unimed, Golden Assim, Amil, Prevent Senior e outros!

ALONNI ALLE CONSULTORIA

Central de Atendimento: 99914-4222

Ecoville

Brasil

Qualidade Ótimos Preços Embalagens pequenas e econômicas de 5 L

10% de desconto para leitores da Folha

O supermercado da limpeza

DELIVERY

ENTREGAS GRATUITAS

- Produtos ideais para residências, condomínios, lojas e restaurantes.
- Lava roupa com ação bactericida.
- Produtos para diversos tipos de pisos.
- Alvejante sem colo.
- Linha automotiva
- Álcool líquido e em gel.

Consulte condições @ecoville.downtown

DOWNTOWN - Bloco 9 - Loja 108. 97645-3269 / 3986-1299

Último mês das nossas promoções de inauguração.

*Válidas até 15 de outubro

Drenagem Modeladora Renata França
R\$ 100 cada
no pacote c/ 5 sessões

Criofrequência
a partir de
R\$ 100 a área

Espaço M

~ Rosto

- Limpeza de pele simples - **R\$ 100**
- Limpeza de pele com peeling de diamante e ultrassônico - **R\$ 120**
- Máscara de Ouro - **R\$ 80**
- Microagulhamento - a partir de **R\$ 180**
- BBGlow - **R\$ 140**
- Jato de Plasma - **R\$ 100**
- Miracle Face (método Renata França) - **R\$ 100**
- Alongamento de Cílios (todas as modalidades) - **R\$ 160**
- Design de sobrancelhas (cera e linha) - a partir de **R\$ 60**
- Maquiagem profissional - a partir de **R\$ 90**
- Cílios fio a fio - **R\$ 160** (manutenção **R\$ 80**)
- Cílios volume russo - **R\$ 190** (manutenção **R\$ 95**)

~ Mãos e pés

- Manicure e pedicure - **R\$ 40**
- Alongamento de unhas em fibra de vidro - **R\$ 235**
- Manutenção da fibra de vidro - **R\$ 135**
- Podólogo - **R\$ 100**
- SPA dos pés - **R\$ 60**

~ Corpo

- Massagem relaxante - **R\$ 80** (na compra do pacote com 8 sessões)
- Reflexologia - **R\$ 80**
- Microagulhamento - **R\$ 180**
- Criofrequência - a partir de **R\$ 100**
- Massagem terapêutica com shiatsu, bambu e ventosas por **R\$ 100**

~ Cabelos

- Corte - de **R\$ 35** a **R\$ 70**
- Coloração - a partir de **R\$ 65**
- Mechas - a partir de **R\$ 250**
- Hidratação - a partir de **R\$ 50**
- Plástica dos fios - a partir de **R\$ 150**
- Escova modelada - a partir de **R\$ 65**

- ✓ Aulas de automaquiagem
- ✓ Vendas de produtos MARY KAY
- ✓ Terças Express com tratamentos para rosto, corpo, pés e mãos por **R\$ 59,90** cada.

Barra Prime Offices
Av. Afonso Arinos de Melo Franco,
222 - Bloco 2B - Sala 316

3124-8887 / 99019-0181

@espacom.barra