

#goodtime

Nr. 37 / aprilie 2024

se distribuie gratuit

Revistă de
timp liber

SIBIU



Young Till Death

**trupa care aprinde
străzile Sibiului**

Pagina 5

**Târgul de Paști
din Piața Mare**

Pagina 36

**Mișcare și
voie bună**

Pagina 38

**Alimentația în
postul Paștelui**

Pagina 48

Rhinxyl HA

Desfundă nasul și
ușurează respirația!

Acționează în

5-10
minute

Efectul durează până la 10
ore



Acest medicament se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Doza uzuală Rhinxyl HA 1 mg/ml spray pentru adulți și adolescenți peste 12 ani este de o pulverizare soluție în fiecare nară până la de 3 ori pe zi. Doza uzuală Rhinxyl HA 0.5 mg/ml spray pentru copiii cu vârsta între 2 și 12 ani este de o pulverizare în fiecare nară până la de 3 ori pe zi. Durata tratamentului nu trebuie să depășească mai mult de 5 zile. Viza de publicitate nr. 3061/6-Aug-22.

RO-RHX-03/2023-03

SC Terapia SA I a SUN PHARMA company
Str. Fabricii nr. 124, Cluj-Napoca 400 632, România
J12/2038/2004, CUI RO15357398

Terapia
a SUN PHARMA company



#goodtime

cover story

Young Till Death, trupa care aprinde străzile Sibiului **5**

#highlights

Recomandări de evenimente **12**

Program spectacole & atelier Teatrul Gong **22**

Lenny Kravitz vine pe scena Untold 2024 **24**

Conferința Constantin Chiriac și Constantin Necula în dialog cu Florin Piersic, disponibilă pe Scena Digitală **26**

Muzica merge mai departe! **28**

#nou în Sibiu

Grupul Lufthansa crește frecvența zborurilor din Sibiu **32**

Sibiul va avea un teren pentru sport la 1.400 de metri altitudine **34**

#altfel în Sibiu

Târgul de Paști din Piața Mare **36**

Mișcare și voie bună **32**

Secret de Sibiu: Casa Artelor **42**

Cine e Miss Bikini 2024? **44**

#feelgood

Alimentația în postul Paștelui și principalele greșeli care ne aduc kilograme în plus **48**



Editat de **Mesagerul Press SRL Sibiu**
Sibiu, str. Nicolae Bălcescu nr. 36
www.mesageruldesibiu.ro
reclama@mesageruldesibiu.ro

Telefonul cititorului:
0371.177.371

Editor Coordonator: Viorica Maier
DTP: I. H. Țunoi

Tipărit la: Tipografia Arta Cluj-Napoca

ISSN 2734 – 8660
ISSN-L 2734 – 8660

Prodot garantat de

 Mesagerul

Apare lunar.
Se distribuie gratuit.

aspacardin®

Suține inima ta!

Previne palpitațiile

Luptă cu oboseala

2-3 ori/zi, 1-2 comprimate



Acesta este un medicament și se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Aspacardin acționează asupra inimii și vaselor de sânge fiind utilizat ca terapie adjuvantă la adulți în boala coronariană (boala vaselor de sânge ale inimii), în anumite tulburări de ritm cardiac și pentru prevenția tulburărilor de ritm cardiac care pot să apară după tratamentul cu unele medicamente numite glicozide tonocardice. Se recomandă evitarea administrării medicamentului în timpul sarcinii și alăptării. Doza recomandată este de 1-2 comprimate de 2-3 ori pe zi. Viza de publicitate nr. 5087/12.08.22.

SC Terapia SA | a SUN PHARMA company
Str. Fabricii nr. 124, Cluj-Napoca, România
J12/2038/2004, CUI R015357398

Terapia
a SUN PHARMA company

LEGENDARI DE ARDEAL

Young Till Death

trupa care aprinde străzile Sibiului

Exact așa cum spune și numele formației, sunt veșnic tineri și frumoși. Au sufletul deschis, mintea clară, o imaginație fără limite, talent și extrem de multă pasiune. Cu siguranță, de-a lungul timpului, le-ai văzut cel puțin unul dintre showurile lor de stradă. Fac spectacol la scenă deschisă instant. Îți transmit o senzație de woow iar apoi te determină să îți pui întrebarea dacă sunt cu adevărat reali și cum reușesc asemenea performanțe. →



L-am provocat pe Alex Svaricek, fondatorul și manager trupei la un dialog. Urmărește-l și află care e visul din spatele realității, de unde a plecat totul și când poți să-i vezi live pe tinerii care știu să aprindă, la figurat, străzile Sibiului.

Care este istoricul trupei Young Till Death?

Clubul sportiv Young Till Death a fost înființat în 2019, după o lungă experiență în domeniul dansului de stradă și în artele spectacolului care au avut la bază cultura dansului Hip Hop. Această idee a luat contur din dorința de a promova un sport unic ce se adresează tuturor vârstelor, dar dacă privim într-un cadru profesionist tinerii sunt cei care pot să se adapteze rapid și ușor conceptului, astfel fiind în mare parte o caracteristică a tinerilor. Nevoii să

Grija, respectul și atenția pe care o oferim fiecăruia dintre sportivii înscriși ne deosebește de toate cluburile din țară cât și de peste hotare”

ne identificăm cu ceva reprezentativ și care să rezoneze cu această artă liberă, am reușit să îl denumim și clubul „tânăr până la moarte” tradus în engleză *Young Till Death*. În același timp a luat naștere și trupa “Young Till Death” după numele clubului fiind deja implementat un program amplu de dezvoltare a tinerilor adolescenți cât și cei ajunși la maturitate pe acest domeniu al

dansului de stradă și a culturii Hip Hop fiind predominant doar de tineri experimentați, cei care au deja cunoștințe avansate.

Debutul nostru ca și club, dar și ca trupă a avut un succes formidabil, fiind prezentați la emisiuni TV precum României au Talent, concursuri atât naționale cât și internaționale, World of Dance, Festivalul Internațional de Teatru de la



Sibiu și multe alte evenimente de amploare ce au avut loc atât la nivel local, național cât și internațional.

Care crezi că sunt elementele voastre de unicitate? Ce vă diferențiază față de ceilalți?

Fiecare club sau idee necesită să fie unică în felul ei pentru a avea atracție asupra oamenilor, așadar noi reușim prin sistemul pe care îl avem dezvoltat să oferim tinerilor niște calități motrice extraordinare și o pregătire fizică demnă de un atlet profesionist dar și o dezvoltare în toate secțiunile și stilurile de dans din umbrela Hip Hop precum: Locking,



Popping, House, Whacking dar nu ne oprim doar aici. Grija, respectul și atenția pe care o oferim fiecăruia dintre sportivii înscriși ne deosebește de toate cluburile atât din țară cât și de peste hotare, oferindu-le cunoștințe despre nutriție, lifestyle, programe de dezvoltare și socializare și de ceva timp și proiecte prin care ei sunt susținuți financiar. Avem deosebita plăcere să fim și sponsorizați pentru deplasările pe care le avem la concursuri, oferind siguranță și confort prin serviciile de calitate din partea firmei cu care colaborăm, dar ocazional primim sponsorizări și reușim să investim în recuzita sau costumația noastră.

Cu timpul, reușim tot mai mult să aducem plus valoare societății noastre datorită culturii și acestei →



arte libere prin intermediul căreia oamenii care fac parte din viața noastră își schimbă total stilul de viață și adoptă o disciplină exemplară, cu rezultate foarte bune la școală dar și în orice alt domeniu, devenind niște oameni asupra cărora caracteristicile „performanță și diversitate” nu le sunt străine.

Unde vă găsiți sursele de inspirație pentru spectacole? Ce vă dă putere și determinare să duceți la bun sfârșit proiectele propuse?

Sursele noastre de inspirație pentru spectacole nu sunt prea existente în procesul nostru de creativitate. Reușim să aducem ceva cu adevărat unic datorită dorinței reale de a face ceva diferit. Totuși, există lucruri ce ne ajută să găsim legături frumoase ce ne oferă posibilitatea să le transferăm în lumea



Reușim să aducem ceva cu adevărat unic datorită dorinței reale de a face ceva diferit”

dansului: societatea, natura, politica, religia, istoria, trendurile actuale, modul de gândire cât și omul în sine.

Bineînțeles, sunt părțile tehnice ce țin de o bună desfășurare a spectacolelor și a construcției lor ori diverse metode de a pune în timp și spațiu un repertoriu coregrafic de la care am învățat și studiat. Aici am găsit de-a lungul timpului lucruri care să



ne definească prin felul cum reușim să îmbinăm muzica și mișcărilor de dans. Dacă a fost nevoie, am îmbunătățit prin sunete sau ritmuri ceea ce ne ajută să punem în context ceva mai nebunesc prin ceea ce noi performăm fiindcă ne place tare mult rapiditatea și

fluiditatea mișcărilor pe care le mixăm într-un anumit fel, oamenii fiind foarte impresionați de acest lucru. Modificăm sau adaptăm tot până când reușim să punctăm absolut tot ceea ce ne dorim să punem într-un cadru al spectacolului sau al concursului.

Cine sunt membrii trupei? Prin cine se identifică Young Till Death?

Membrii trupei sunt în mare parte liceeni, dar avem și studenți. Reușesc cu mare profesionalism să îmbine sportul cu școala. Ei vin din multe domenii precum: inginerie, arhitectură, marketing, medicină, dar găsim și artiști printre ei. Aceștia performează în domeniul muzicii, ca soliști, ori în teatru.

Dintre membrii de onoare pe care îi avem sunt și antrenori, deja devenind un reper al tinerilor datorită calităților lor de care au dat dovadă. O pot aminti pe Tamasciuc Adelina care a venit din Republica Moldova și care a avut o performanță exemplară în tot ceea ce a făcut atât pe partea sportivă cât și cea școlară.

Un tânăr instructor care muncește din greu să poată să își dezvolte calitățile unui antrenor bun, este Patru Darius, proaspat stu- ➔



dent la Inginerie Mecanică, ULBS. Un alt exemplu bun este Suveica Noemi, cu note excepționale la examenul de Bacalaureat dar și proaspăt studentă la facultatea de medicină, plecată în Germania. Ne este extrem de dor și ocazional ne mai antrenăm împreună când mai vine acasă. Ea a avut niște ani extraordinari performând la toate spectacolele mari ale noastre, concursuri și reprezentații în ciuda faptului că a avut foarte multe responsabilități școlare.

Suntem mândri, de altfel și de Marcu Anna ce perfor-

mează ca solist în trupa ei Rock.

Putem să îi mai amintim pe Mihai Denis, dansatorul și sportivul nostru de excepție, ce

vrea, pe lângă asta, să urmeze facultatea de informatică, sau Rotar Sonia, un membru de elită ce urmează să devină architect, dar și câteva alte



Selecție de afișe ale reprezentațiilor grupului Young Till Death

Cine dă suflet Young Till Death:

Aleman Arina, Apostol Daria, Bretan Denisa, Caragea Alexia, Cichi Adriana, Ciorogariu Denisa, Cunțan Stefania, Dendiu Dora, Drăghici Mara, Dragomir Bianca, Ivan Silvia, Marcu Anna, Mihaia Denis, Oros Natalia, Pătru Darius, Pătru Iris, Perșenia Evelin, Popa Daria, Popa Gloria, Predoi Anne-Mary, Pușcovici David, Rău Alexia, Rotar Sonia, State Sandra, Suveică Noemi, Tamașciuc Adela, Tâmpescu Karina, Tili Roxana, Toma Aniela, Uleașan Roxa, Vintilă Andreea, Voicu Diana

Director / Antrenor / Coregraf:
Svaricek Filip Alexandru

nume care ne inspiră cu fiecare ocazie : Popa Daria, Cichi Adriana, Tili Roxana, Voicu Diana.

Care sunt proiectele pentru 2024? Unde putem să vă vedem LIVE?

Proiectele pe 2024 sunt foarte multe. Vrem să readucem folclorul românesc într-o atmosferă diferită, unică, care să lege toate categoriile de vârstă. Dorim să îmbunătățim sistemul de pregătire și să investim în aparatură care să îi ajute pe sportivi cu pregătirea fizică.

Programul nostru o să conțină un repertoriu și mai bogat

de proiecte video. Multe dintre acestea pot fi deja găsite pe canalul nostru de Youtube "Young Till Death" dar și pe Instagram sau Tik Tok. În orice caz, vă asigur că lumea va fi impresionată de ceea ce ne-am propus pentru 2024, fiindcă asta înseamnă Young Till Death, ceva nou, ceva unic care să fie prezentat cu fiecare ocazie. Nu ne abatem de la regulă. Îi așteptăm pe toți cei care doresc să guste acest concept în special la Festivalul Internațional de Teatru de la Sibiu dar și la reprezentațiile noastre la care vom lua parte în 2024.

Evenimentele lunii aprilie

Ți-am făcut o agendă de evenimente de aprilie și început de mai. Descoperă sugestiile noastre de petrecere a timpului liber și bucură-te la maxim de o reprezentație de teatru, un eveniment sportiv sau o călătorie în natură cu cei dragi ție.

Simfonia Bebemol - Concert pentru bebeluși și viitoare mămici

12 aprilie, ora 10
Filarmonica de Stat Sibiu

Orchestra Filarmonicii de Stat Sibiu

Dirijor: Ciprian Marinescu
asCULTă: Ludwig van Beethoven - Simfonia a IV-a în Si bemol major, op. 60

Considerat primul muzician liber-profesionist, Ludwig van Beethoven a fost un compozitor de geniu și un pianist desăvârșit, reușind să cânte la pian cu doar două degete și să interpreteze lucrări extrem de dificile. La doar 28 de ani, Beethoven s-a lovit de una dintre cele mai mari piedici pentru un muzician: pierderea auzului. După multe încercări de a găsi o cale de a-și recupera auzul, acesta și-a înfrânt toate fricile și a spus: „Ceea ce nu pot auzi cu urechea inima mea va trebui să ghicească. Vreau să cânt, să cânt pentru toți.” A reușit astfel să compună opere nemuritoare, ale

căror sunete străbat lumea și acum, de la un capăt la altul.

După succesul primului concert dedicat celor mai mici spectatori ai Filarmonicii, din luna ianuarie, Filarmonica de Stat Sibiu a reluat această inițiativă educativă, cu una dintre cele mai optimiste, plăcute și ușor de înțeles simfonii ale lui Beethoven.

„Studiile arată că bebelușii apreciază cel mai mult muzica clasică! Într-un studiu realizat de compania Sony, s-a dovedit că bebelușii reacționează cel mai bine la muzica lui Beethoven și nu la muzica pentru copii care e difuzată de obicei la radio. Potrivit doctorului Shinichi Suzuki, copiilor de cinci luni le place deja concertul lui Vivaldi, iar un nou-născut care a ascultat zilnic, timp de câteva ore, Suita a 2-a de Bach, a început să se

— CONCERT EDUCATIV —

Simfonia Bebemol

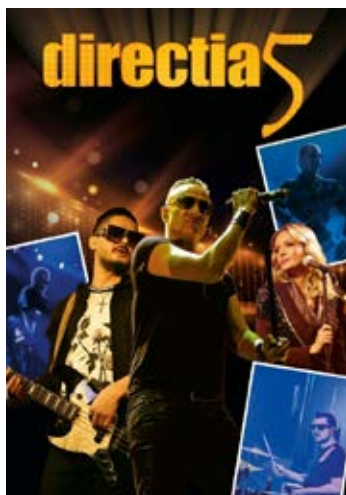
Concert pentru bebeluși
și viitoare mămici

Vineri,
12 aprilie 2024
Sala Thalia
Ora 10:00



dirijor: CIPRIAN MARINESCU
Orchestra Filarmonicii de Stat Sibiu
Repertoriu: Ludwig van Beethoven - Simfonia a VII-a,
părțile I, II și IV
Coordonatoare: Roxana Manta

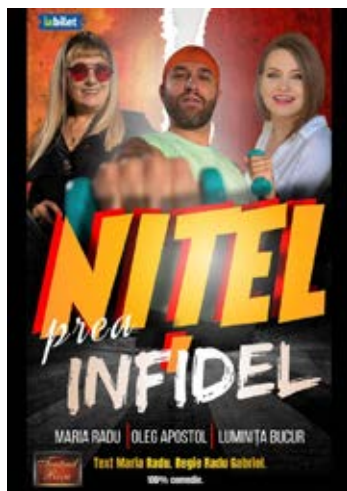
miște în ritmul muzicii trei luni mai târziu. Abilitatea bebelușilor de a percepe forme muzicale complexe este un miracol!” (Sursa: Masaru Ibuka - „După 3 ani este prea târziu”)



Directia 5 - Senzitiv Live Tour 2024

12 aprilie, ora 20
Oldies Pub

Concertul face parte din Turneul Național - Senzitiv Live Tour 2024. Membrii trupei Direcția 5 așteaptă cu mare emoție reîntâlnirea cu sibienii și se bucură că pot fi alături de voi. În seara zilei de 12 aprilie vor cânta atât cântecele lor din perioada 1991-2022 cât și cântece de pe albumul „Senzitiv”



Nițel prea infidel

13 aprilie, ora 19
Filarmonica de Stat Sibiu

Iubirea îi dă omului aripi și putere: aripile, pentru a zbura și puterea de a-i da în cap celui pe care îl iubești. Dar oare cum este mai bine: mai rău cu rău sau mai rău fără rău? Un joc de-a „dă-mi-l mie” / „na-ți-l ție” într-o comedie trăsnită marca Teatrul în Trei („Terapie în trei”, „Bărbatul perfect defect”, „Între două nu te plouă!”). Nici infidelitatea nu mai este ce a fost odată!

Regia Radu Gabriel.

Text Maria Radu

Cu Luminița Bucur, Maria Radu, Oleg Apostol



Despărțiți din dragoste

20 aprilie, ora 19
Filarmonica de Stat Sibiu

O comedie savuroasă despre dragoste, prietenie și dorința de a avea tot ce e mai bun pe lume fără niciun sacrificiu. Iată personajele: un bărbat de vârsta mijlocie, care și-a ratat toate șansele în viață, fostul lui coleg de liceu care pare să aibă tot ce-și poate dori și soția acestuia, o intelectuală cu multe regrete, dar plină de dorința de a iubi. O nouă super comedie cu Ana Odagiu, Conrad Mericoffier și Marius Gîlea (cunoscuți și pentru spectacolul „Amorezii în flagrant delict”).



Show de comedie cu Marian Godină, Bogdan Nonic și Teodor Abagiu

14 aprilie, ora 20:00
Filarmonica de Stat Sibiu

Atenție! Trageți pe dreapta! Marian Godină pleacă în țară, pentru prima dată cu scopul de a vă face să râdeți. Și e gata să amendeze orice stare de plictiseală cu un show de comedie

în conformitate cu toate prevederile umorului, alături de Teodor Abagiu și Bogdan Nonic.

Accesul se face cu o oră înainte de spectacol și este permis până la ora de începere. Biletele pot fi prezentate atât în format fizic (print) cât și în format digital (pe telefon).



LIFE Mentor

24 aprilie, ora 16
Hotel Mercure
Arsenal Sibiu

O singură conștientizare îți poate schimba viața! Participă la cel mai așteptat eveniment de dezvoltare personală și profesională al anului: Life Mentor!

De ce să participi? Pentru că este momentul să faci trecerea către o altă etapă a vieții tale, în care devii creatorul propriei tale realități și îți manifesti potențialul maxim.

Beneficiile tale:

- 6 ore de eveniment spectacol, în care nume importante din România îți vor oferi din experiența lor și îți vor dărui, fiecare, câte un instrument practic pe care să-l poți aplica

în viața ta imediat, pentru schimbări extraordinare de mindset, echilibru, abundență, sănătate și succes!

- Te vei simți inspirat să faci acele schimbări de stil de viață de care ai nevoie.

- Vei vedea cu ochii tăi exemple vii de reușită și succes.

- Îți vei îmbunătăți acele aspecte de viață care necesită transformare.

- Vei avea ocazia să înveți de la cei mai buni tehnici și metode de trezire și creștere personală.

- Vei contribui la o cauză nobilă.

SPEAKERI:

- Dr. Cristina Obreja (Medic, trainer și consilier dezvoltare personală)

- Ștefan Obreja (CEO LIFE Group, Serial Entrepreneur, Mindset Coach și promotor al leadershipului conștient)

- Roxana Ioana Mai (Gid și mentor relațional)

- Marius Spiridon (Trainer, Antreprenor, Autor)

- Ionuț Stancovici (Președinte al Asociației Caiac SMile)

- Laura Ivinis (Autor de cărți pentru copii)

- Ciprian Sipoș (Zero Waste Creative Thinker și Green Interior Designer)

- Denisa Miu (Life Coach)

- Ciprian Borsan (CEO & Cvo Harpoon Marketing)

- Avisek Majumdar (Yoga Psychologist)

- Oana Suci (Owner Wald-kinder)



Partizan

25 aprilie, ora 19
Love Bar

Partizan este un proiect muzical format în 2001 de către Razvan Moldovan și Artan, doi prieteni încă din copilărie și membri fondatori ai trupei Timpuri Noi la începutul anilor 80.

Îmbinând satira socială cu texte suprealiste, Partizan se poate încadra cu greu în vreun stil muzical. Ei susțin că sunt o trupă post punk/industrial/rock, însă publicul știe cu siguranță că niciun concert nu seamănă cu altul.

Deși a scos doar două albume („Am cu ce” - 2002, „București” - 2003) și un EP („Timpuri Noi” - 2019), trupa se bucură de o audiență foarte activă dar și pestriță, iar la concertele lor poți vedea reprezentanți ai fiecărei generații. În prezent lucrează la un album nou și promit niște surprize pentru următoarele apariții live.

Transilvania Brunch

21 aprilie
Copșa Mare 122

Programul zilei:

11:00 - 13:00 Gastronomie: rețete de sezon cu ingrediente locale

13:00 - 15:00 Descoperă satul și împrejurimile: vizită la biserica evanghelică și drumeție

15:00 - 16:00 Atelier de făcut pâine

Înscrieri pe www.eat-local.ro



Amorezii în flagrant delict

27 aprilie, ora 19
Filarmonica de Stat Sibiu

O cursă de-a șoarecele și pisica, în aceeași cameră de hotel. Dacă soțul refuză să divorțeze, ce rămâne de făcut?

Arlene este soția – tânără, frumoasă și foarte plictisită de mariajul cu Paul, un invidid liniar, anost și insipid. La polul opus, Mitchel, den-

tistul familiei, este atrăgător, șarmant, aventurier și fără scrupule. În călea fericirii dintre medic și pacientă, stă doar soțul ei, astfel că cei doi amănți pregătesc toate armele din dotare ca să scape de acesta. Singura problemă este că niciunul dintre ei nu a mai înfăptuit vre o crimă, astfel că lucrurile scapă de sub control și comicul de situație pune stăpânire pe o anume cameră, într-un anume hotel Howard Johnson.

Distribuția: Ana Odagiu, Silvian Vîlcu, Conrad Mericofffer, Marius Gîlea



Concert byron. Lansare videoclip „Cadou”

28 aprilie
Oldies Pub

Pe 28 aprilie, byron te invită la Oldies Pub în Sibiu la concertul de lansare a videoclipului „Cadou”. Accesul publicului se va face începând cu ora 19:00.

Înființată în 2006, trupa byron,



a lansat de-a lungul timpului 8 albume, 2 viniluri și 5 concerte înregistrate. Sunt obișnuiți să cânte pe scene mari de festival în fața a mii de spectatori, au filmat

un concert în Salina Turda pentru că era o provocare de neratat și au compus muzica pentru un serial original HBO. După succesul albumului „Nouă” din 2019, primul compus în limba română, byron au încheiat anul 2023 lansând „Efemeride” printr-un concert la Arenele Romane.

One-Man Show cu Radu Pietreanu - „40 de ani pe scenă”

28 aprilie, ora 19
Filarmonica de Stat Sibiu

Radu Pietreanu pornește într-un nou turneu național și te așteaptă pe meleagurile României cu un super show de comedie.

Cu o carieră începută în urmă cu peste 30 de ani, artistul s-a făcut remarcat în grupul Vacanța Mare și în nenumăratele show-uri de televiziune în care a apărut.



Coaste din viața lui Adam

14 mai, ora 19
Filarmonica de Stat

De câte ori nu v-ați întrebat, ce se întâmplă cu noi după ce murim?

„Coaste din viața lui Adam” este o viziune în cheie comică a vieții de după moarte. Suntem martori la judecata de apoi a lui Manuel, un tânăr muzician care moare și ajunge în cer. Aici primește din oficiu un



avocat și viața lui este luată la bani mărunți. Câte iubite a avut, de ce le-a părăsit și pe care a iubit-o mai mult?

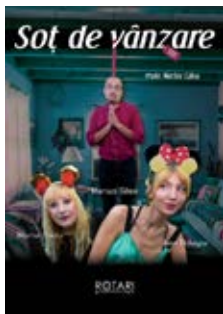
În distribuție: Anca Dinicu, Leonid Doni, Paul Ipate, Octavian Strunilă și Oana Strunilă
Scenografia: Maria Nicola

Coregrafia: Oana Strunilă
Regie și scenariu: Octavian Strunilă

Soț de vânzare

13 mai, ora 19
Filarmonica de Stat Sibiu

Oxana (o tânără „modernă” până în vârful unghiilor, frumusețe, ușor naivă, dar extrem de determinată) îi propune Elenei Vladimirovna (nevastă de profesie, trecută de prima tinerețe, însă inteligentă, cu „look” și inițiată în metehnele vieții) o afacere pe cât de indecentă, pe atât de inedită: un contract de vânzare-cumpărare



al mult doritului ei soț contra tentantei sume de „două” de mii”.

Andrei Vasilievici (mascul veritabil care trăiește cu voluptate criza vârstei de mijloc) pare să facă toți banii. Va fi el însă de acord cu această tranzacție? Vor reuși cele două femei să încheie

incredibilul contract?

Cu sau fără acordul celor implicați, singura garanție oferită e o seară plină de umor și râsete-n cascade!

Distribuție: Ana Odagiu, Maria Radu și Marius Gilea

Regia : Marius Gilea

Scandal în culise

21 aprilie
Teatrul Național Radu Stanca

De: Michael Frayn

Regia: Andrei și Andreea Grosu

Traducerea: Adrian Nicolae

Scenografia: Vladimir Turturica

Muzica originală: Mihai Dobre

Asistent costume: Bianca Veșteman; **Sufleur și asistent regie:**

Sanda Anastasof; **Regizor tehnic:**

Ștefan Bucsa; **Manager proiect:**

Claudia Maior

Distribuția:

Dotty Otley: Ofelia Popii

Lloyd Dallas: Ali Deac

Garry Lejeune: Marius Turdeanu

Brooke Ashton: Gabriela Pirliteanu

Frederick Fellowes: Andrei Gîlcescu

Belinda Blair: Arina Trif

Poppy Norton-Taylor: Antonia Dobocan

Tim Allgood: Alexandru Malaicu

Selsdon Mowbray: Adrian Neacșu

Actorii repetă de zor pentru o comedie spumoasă: Jos textila! Dar nu reușesc să țină minte replicile, textul este îndoielnic, iar mișcărilor pe scenă un dezastru. Și cum ziua premierei se apropie, regizorul este din ce în ce mai panicat. În plus, tot acest joc de-a teatrul riscă să dezvăluie noi pasiuni care ar putea periclita până și viața de dincolo de confortul scenei. Unde începe și unde se termină comedia?

Regizorii Andrei și Andreea Grosu ne oferă un spectacol incitant, care dezvăluie cu umor incisiv fragilitatea relațiilor interumane. Totul devine o catastrofă hilară, care sondează la vedere mecanismele teatrale, spre deliciul spectatorilor ce asistă la scandalul din culise.

Stand up comedy cu Mihai Bobonete - Sfaturi de Viață Show 2

28 aprilie, ora 20:30
Centrul Cultural „Ion Besoiu”

Mihai Bobonete și Mihai Rait pornesc din nou la drum! În 2024 ei pleacă într-un nou turneu național cu un nou număr de stand up comedy.

Cunoscut pentru stilul său unic de a spune povești,



Mihai va împărtăși perspective amuzante asupra ciudățeniilor și absurdităților vieții. „Sfaturi de Viață” este mai mult decât un spectacol de comedie, este o călătorie prin parcursul vieții de zi cu zi oferind o perspectivă proaspătă asupra provocărilor și absurdităților cu care

ne confruntăm cu toții.

Ce avem noi aici?

26 aprilie
Centrul Cultural Ion Besoiu

Se ia o mamă foarte posesivă de băiat (Carmen Tanase), se adaugă baiatul timid, ascultător, dar cu mici derapaje (Marius Manole), se presară niște anunțuri matrimoniale, se picură puțină femeie superbă, singură și disperată (Maria Obretin) și rezultă o

comedie care dezarmează și pe cel mai ursuz spectator.

Bonus, după ce râzi, și râzi, și râzi îți dai seama că povestea nu e deloc veselă, îți dai seama că povestea e cea a multor oameni singuri din jurul tău, sau chiar a ta. După care mai râzi o dată, bineînțeles, pentru că Lia Bugnar are mereu grijă să-și trimită spectatorii acasă cu un zâmbet mare pe buze.

Arta de a fi femeie

18 aprilie

Grădina Secretă

În data de 18.04.2024 ești invitată la „Arta de a fi femeie” - ediție aniversară 7 ani - un eveniment upscale, dedicat femeilor, susținut într-o locație și organizare high-end.

Evenimentul-conferință, cu tema *Woman Of The Future* -

va pune accent pe femeia care are curajul de a fi propriul său model. *Woman of the future*-este femeia care experimentează, se adaptează și evoluează. Asadar, pe parcursul a trei ore, invitatele noastre vor avea parte de speech-uri interesante, cadouri deosebite și multe alte surprize. Este locul perfect pentru oportunități ample de networking, conexiuni semnificative între participante și spațiu



pentru schimb de idei și colaborări viitoare. Rezervări la nr. 0730188896.

Dăruiește speranță

LA PROMENADA INIMILOR

Pentru fiecare bon de cumpărături de minimum 100 de lei pe care tu îl scanezi în aplicația SPOT, Promenada Sibiu donează 20 de lei Asociației A.L.E.G., care sprijină victimele și învingătoarele violenței domestice.

29 MARTIE - 21 APRILIE

Consultă regulamentul campaniei pe www.promenadasibiu.ro.

Flowers at the Lake

27 – 28 aprilie

Str Tractorului, Nr 4 – 16

Flowers - At The Lake este un festival plin de viață și culoare, creat special pentru a celebra tradiționala sărbătoare a Floriilor într-un mod inedit și plin de bucurie! Scopul organizatorilor este acela de a aduce oameni împreună într-un cadru natural minunat, pentru a sărbători frumusețea primăverii și energia pozitivă pe care o aduce această perioadă a anului.

La „Flowers - At The Lake”, unde fiecare aspect al festivalului este conceput pentru a sărbători frumusețea și diversitatea te așteaptă concerte, ateliere, expoziții și un târg de mâncare.

CONCERTE:

Artiștii Anca Arnău, Trupa Fără Frecvență, și Trupa BeroWalt vor fi prezenți pentru a oferi



acestui eveniment o încântătoare sinergie muzicală.

ATELIERE:

Toți cei prezenți vor putea lua parte la ateliere de Teatru, Dans, Zumba și Yoga, de Astronomie și Pictură. Mereu se va găsi ceva interesant de făcut și de învățat.

TÂRG, MÂNCARE ȘI

AMUZAMENT:

Producătorii locali și artizani te așteaptă cu decorațiuni, flori de toate felurile, cadouri unicate, iar comercianții invitați vor fi acolo pentru a te răsfăța cu bunătăți delicioase, de la food truck-uri și

grill-uri, la delicioasele vată de zahăr, dulciuri și popcorn. Iar pentru cei mici și cei mici prinși în corpuri mari, locul de joacă gonflabil, terenul de baschet și cel de beach volley vor fi locurile ideale pentru a se distra și a se juca.

EXPOZIȚII:

Expozițiile deschise la fața locului îți oferă o incursiune în lumea artei plastice și fotografice, cu lucrările remarcabile ale artiștilor precum Cezar Stanciu, Valetina Cristea, Andreea Buzărnescu.

Intrarea este liberă.

Flori pe scări, Ediția a 4 a

10 – 12 mai

Piața Aurarilor

Acest eveniment este un scurt manifest de a aduce în lumina reflectoarelor Piața Aurarilor și Pasajul Aurarilor, unele dintre cele mai frumoase și romantice locuri din Sibiu. Împreună cu o echipă de arhitecți, floriști, grădinari, meșteșugari, artiști și antreprenori locali, organizatorii vom transforma zona într-o grădină urbană — o oază de verdeață și relaxare — preț de 3 zile. Astfel își propun să atragă atenția asupra Pieței Aurarilor care devine o alternativă stimulantă estetic și recreațional pentru familii. Se poate aduce comunitatea laolaltă, iar turiștilor li se poate prezenta un altfel de Sibiu: unul dinamic, proactiv, care își promovează oamenii ce contribuie la evoluția lui.

În fiecare ediție a festivalului s-a dat șansa unui artist florist local să își pună amprenta și să-și exprime viziunea personală despre revitalizarea



unui spațiu urban neglijat. Ioana Nechifor este responsabilă de coordonarea echipei de floriști care va aduce un strop de culoare și o paletă de verde viu în această zonă boemă și foarte puțin cunoscută a Sibiului * Piața Aurarilor.

Se animă zona prin expozițiile impresionante de flori și plante verzi, workshop-uri atât pentru publicul larg, cât și pentru floriști profesioniști, standuri cu vânzare de produse artisanale, tur ghidat, discuții cu specialiști, evenimente cu și pentru copii, zonă de relaxare, picnic urban, muzică live și stare de bine cât cuprinde.

Iubire cu năbădăi

1,2 mai

Teatrul Național Radu Stanca

Text: Marc Camoletti

Regia: Șerban Puiu

Decor: Ion Molete

Costume: Tania Popa

Asistență regie: Ioana Blaga

Frunzescu, Daiana Mădăras

Manager proiect: Ioana Băilă

Distribuție: Serenela Mureșan,

Mihai Coman, Adrian Neacșu,

Codruța Vasii, Cristina Blaga-To-

muș, Ioana Cosma, Liviu Vlad

Spectacolul este o adaptare după textul „Don't dress for dinner” scris de dramaturgul francez Marc Camoletti. Acțiunea spectacolului „Iubire cu năbădăi” se desfășoară într-o fermă reconșionată și transformată în locuință, din apropierea Parisului. Robert, unul din personajele principale, pune la cale o întâlnire amoroasă cu amanta în condițiile în care soția urmează să își viziteze mama pe durata weekend-ului. Încurcăturile încep să se țină lanț după ce soția amână plecarea la



mama sa pentru al revedea pe prietenul cel mai bun al soțului, care urmează să vină în vizită, și care se dovedește a fi amantul ei. Rezolvarea acestei situații extrem de complicate urmează să o descoperiți pe scena Teatrului Național „Radu Stanca” Sibiu.
Durata estimativă: 1h 30min

Conu Leonida față cu reacțiunea... o fandacsie cu Efimița

18 aprilie

Centrul Cultural Habitus

După I.L. Caragiale

Un spectacol de Mariana Cămărășan

Univers vizual: Daria Petrașcu, Imago Vitas

Asistență regie: Sanda Anastosof, Amalia Iorgoiu

Distribuția:

Ioana Blaga-Frunzescu – Efimița

Viorel Rață – Leonida

Cristina Stoleriu – Safta

Cu participarea extraordinară a lui Vlad Robaș

Manager proiect: Daria Ciobanu

Mare armonie mare în casa conului Leonida, până când... Efimița are parte de o surpriză care spulberă întregul echilibru. Efimița trebuie să găsească rapid o soluție, un plan de răzbunare sau să „toarne o revoluție” în toată regula în propria ei casă. Ne pregătim să asistăm la o schimbare radicală, atât în plan conjugal, cât și social. Dincolo de zidurile locuinței, se aude muzica și gloanțele reacționarilor. Lupta pentru dreptate e pe cale să înceapă!

Surprinzând cu tandrețe și nostalgie parfumul unei epoci



apuse, dar ale cărei ecouri politice răzbat până în prezent, Mariana Cămărășan oferă prin spectacolul său un „remix” al mărcilor atât de specifice marelui dramaturg I.L. Caragiale. În spațiul intim al Centrului Cultural Habitus, publicul este invitat la un moment de deconectare totală de la zgomotul societății, dar și la un prilej de a redescoperi frumusețea stilistică, cinismul și onestitatea zdrobitoare a uneia dintre cele mai lucide și tranșante voci ale literaturii române.

Există o tandrețe în nepriceperea noastră de a rezolva marile probleme ale lumii în care trăim, o candoare pe care o îngăduim, mai ales de la o vârstă, mai ales

celor în vârstă. Avem nevoie să ne mai vedem și așa – caraghioși și încrâncenați, frumoși și ușor dezaxați. Fandacsia nu ne e deloc străină, roata se învârtă la nesfârșit și istoria își schimbă doar măștile, ajungem mereu în același punct, ca într-o comedie care se rotește în cerc și nouă ni se pare că totul se schimbă. Avem noroc cu micile noastre vieți, că nu încetăm să căutăm în ele iubirea, că ne mai bucură un cântec vechi și ne mai face să zâmbim o farsă. Că ne vedem cum suntem și mai putem să rădem un pic de noi – cât să ne mai treacă dorul de ai noștri și mai ales de noi înșine în vremurile noastre bune, naive, dar bune.
Durata estimativă: 1h



FAUST

27 aprilie, 10, 11 mai
Fabrica de Cultură Sibiu

Text: J. W. Goethe

Regia: Silviu Purcărete

Traducerea: Șt. A. Doinaș

Decor și light design: Helmut Stürmer

Costume: Lia Manțoc

Muzică originală: Vasile Șirli

Orchestrație: Doru Apreotesei

Video: Andu Dumitrescu

Asistent scenografie: Daniel Răduță

Distribuție: Ofelia Popii, Miklós Bács, Ioana Antal, Andreea Preda, Iunis Minculete, Simona Negrilă, Andrada Oltean, Francesca Pop, Emilia Ivan, Oana Brânzan, Patricia Buraga, Cristian Stanca, Johanna Adam, Ioana Cosma, Veronica Arizancu, Emőke Boldizsár, Diana Fufezan, Ioana Blaga Frunzescu, Raluca Iani, Mariana Mihu – Plier, Serenela Mureșan, Fabiola Petri, Gabriela Pîrlișteanu, Cristina Ragos, Cristina Stoleriu, Dana Talos, Arina Ioana Trif, Cendana Trifan, Codruța Vasii, Mihai Coman, Ali Deac, Alexandru Malaicu, Adrian Matic, Adrian Neacșu, Cătălin Neghină, Eduard Pătrașcu, Viorel Rață, Vlad Robaș, Ștefan Tunsoiu, Iustinian Turcu, Marius Turdeanu, Pali Vecsei, Liviu Vlad, Andrei Gîlcescu, Horia Fedorca, Yannick Becker, Dorin Pitariu, Lucian Fabro, Călin Filip, Ciprian

Oancea, Alex Dini, studenții Departamentului de Artă Teatrală din cadrul ULBS, Câinele „Faust” e mai mult decât un spectacol de teatru. Emoționant și visceral, „Faust” își invită publicul la o experiență puternică despre cunoaștere, credință, durere și iubire. „Faust”-ul lui Silviu Purcărete se distinge prin complexitatea viziunii regizorale: este o experiență extrasenzorială la granița dintre Pământ și Iad, un peisaj amplificat prin proiecții, muzică rock live, zeci de actori și dansatori și o coloană sonoră originală semnată de Vasile Șirli. La baza acestui „Faust” modern stă improvizatia, textul lui Johann Wolfgang von Goethe constituind punctul de plecare pentru o compoziție teatrală de excepție. Scenariul spectacolului de la Sibiu surprinde momentele esențiale din textul lui Goethe: pactul lui Faust cu Diavolul, patima lui Faust pentru Margareta, noaptea Valpurgiei și ridicarea lui Faust la Cer. Producția se remarcă prin decor și light design de o impresionantă forță evocatoare, costume provocator sugestive, elegante sau burlești, muzică antrenantă sau copleșitoare cu efecte sonore adecvate ambianței funambulești, proiecții video ingenios articulate în arhitectura întregului demers scenic, creat monumental prin jocul a peste 120 de actori într-o hală industrială dezafectată.

Durata estimativă: 1h 55min

Gala de balet

27 aprilie

Centrul Cultural „Ion Besoiu”

În cadrul Galei de balet vor fi prezentate momente din cele mai cunoscute spectacole din repertoriul clasic internațional, dar și momente de balet neoclasic și dans conteporan. Alături de balerini Teatrului de Balet Sibiu, pe scenă vor urca soliști ai Operei Naționale București. Simte ritmul. Rămâi tânăr. La Teatrul de Balet Sibiu.

Maraton - Urme pe play 2024

28 aprilie, Rășinari

Cu fiecare Start, scrii o nouă poveste. La #UPP, ea începe în comuna Rășinari, și se dezvoltă pe potecile din jur. Fie că e vorba de cros, semi, maraton sau ultra, punctul culminant îl atingi pe conturul vălurit al creștelor care se pierd în zare.

Anul acesta va fi și o poveste cu hike pentru cei care vor să simtă în tihnă ruralul montan la început de primăvară.

Hai pe site pentru înscrieri începând cu 01.04.2024: www.urmepeplay.ro

Atelierul de Iepuraș

22 aprilie, Coferăria Frentz

Iepurașul de Paște vine în acest an cu un coșuleț plin de surprize dulci! Începând cu data de 22 aprilie, Cofetaria Frentz organizează ateliere creative gândite cu prilejul sărbătorilor pascale.

Preț: 35 lei/pers.

Participanți: + 4 ani



<p>Sâ 6.04</p> <p>Drumeție la cules de leurdă Zona Colinară a Mediașului Ghid: Ioana Pătrășcolu</p>	<p>Du 7.04</p> <p>Drumeție în familie Munții Cindrel Ghid: Teodora Bobeș</p>	<p>Du 7.04</p> <p>Tură de biciclete în familie Mocănița - Valea Hărtibaciului Ghid: Mihai Proca</p>
<p>Du 7.04</p> <p>Drumeție la brândușe Munții Făgăraș: Cabana Suru Ghid: Dumitru Troancă</p>	<p>Du 7.04</p> <p>Drumeție în Munții Făgăraș Bălea Cascadă - Valea Bălii - Bălea Lac Ghid: Radu Zaharie</p>	<p>Sâ 13.04</p> <p>Drumeție cu degustare de bulz pe cărările păstorilor din Tilișca Ghid: Florin Ionescu</p>
<p>Sâ 13.04</p> <p>Picnic Biodinamic și vizită la ferma de animale BioFood în Ilimbav Ghid: Catri Naicu</p>	<p>Sâ 13.04</p> <p>Drumeție pentru cei mici și întâlnire cu caii arabi liberi Ghid: Nicoleta Ocneriu</p>	<p>Sâ 13.04</p> <p>Foraging: drumeție pentru cules de plante comestibile de primăvară Ghid: Miruna Popa</p>
<p>Du 14.04</p> <p>Tură de biciclete în familie Sibiu - Rășinari - Cisnădioara - Sibiu Ghid: Mihai Proca</p>	<p>Du 14.04</p> <p>Amintiri de primăvară spre fosta Cabană Fântânele Ghid: Nicoleta Ocneriu</p>	<p>Du 14.04</p> <p>Drumeție în Munții Făgăraș Cab. V. Sâmbetei - Fereastra Mare - Colțul Bălăceni Ghid: Radu Zaharie</p>
<p>Sâ 20.04</p> <p>Drumeție pentru cei mici cu vizită la ponei în Ilimbav Ghid: Catri Naicu</p>	<p>Sâ 20.04</p> <p>Drumeție în familie, cu gogoși Dealul Fraga Ghid: Dumitru Troancă</p>	<p>Sâ 20.04</p> <p>Foraging: drumeție pentru cules de ciuperci comestibile de primăvară Ghid: Miruna Popa</p>
<p>Du 21.04</p> <p>Drumeție pentru copii mici și jocul popular din Gura Răului Ghid: Nicoleta Ocneriu</p>	<p>Du 21.04</p> <p>Drumeție în Munții Cindrel Valea Argintului - Poiana Trandafirilor Ghid: Ionel Șorăștinean</p>	<p>Du 21.04</p> <p>Drumeție în Munții Făgăraș Cabana Negoiu - Muchia Șerbotei Ghid: Radu Zaharie</p>
<p>Ma 30.04</p> <p>Drumeție pentru cei mici în Munții Cindrel spre casa Hobiților Ghid: Nicoleta Ocneriu</p>	<p>Ma 30.04</p> <p>Sus, pe cele 7 coline ale Ighișului Ghid: Ioana Pătrășcolu</p>	<p>ANI DRUMEȚIEI</p>

Teatrul Gong

Program spectacole & atelier

miercuri, 10 aprilie, ora 18:00

Sala Studio

Atelier de Creație „Piticii pricepuți” – Jurnal pentru povestea ta

pentru copii cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani

Coordonator Claudia Benchea

durata: 60 min.

preț bilet: 14 lei

joi, 11 aprilie, ora 18:00

Sala Studio

Kreativ Workshop „Flinke Finger” – Osterkarten

Atelierul de creație „Flinke Finger” – Felicitări de Paște

pentru copii cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani

Coordonator Sandi Rusu-Costea

durata: 60 min.

preț bilet: 14 lei

sâmbătă, 13 aprilie,

orele 11:00 & 18:00

Sala Etaj

HERMANN VISEAZĂ

O dramaturgie de Daniel Chirilă
spectacol recomandat copiilor cu vârsta peste 5 ani

REGIA: Eliza Păuna; **SCE-**

NOGRAFIA: Romulus Boicu;

MUZICA: Charlie Fălămaș;

DISTRIBUȚIA: Raluca Răduca,

Adrian Prohaska, Lucia Barbu,

Charlie Fălămaș.

durata: 45 min.

preț bilet flexibil: 12 lei

duminică, 14 aprilie, ora 11:00

Sala Etaj

HERMANN VISEAZĂ

O dramaturgie de Daniel Chirilă
spectacol recomandat copiilor cu vârsta peste 5 ani

REGIA: Eliza Păuna; **SCE-**



NOGRAFIA: Romulus Boicu;

MUZICA: Charlie Fălămaș; **ÎN**

DISTRIBUȚIE: Raluca Răduca,

Adrian Prohaska, Lucia Barbu,

Charlie Fălămaș.

durata: 45 min.

preț bilet flexibil: 12 lei

miercuri, 17 aprilie, ora 18:00

Sala Studio

Atelier de Creație „Piticii pricepuți” – Decorațiune de Paște

pentru copii cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani

Coordonator Claudia Benchea

durata: 60 min.

preț bilet: 14 lei

sâmbătă, 20 aprilie,

orele 10:00 & 12:00

Sala Studio

Atelierul de Creat Povești – Suport pentru oul de Paște

pentru copii cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani

Coordonator Diana Ribana

durata: 60 min.

preț bilet: 14 lei

sâmbătă, 20 aprilie,

orele 11:00 & 18:00

Sala Parter

GREIERELE APROAPE FAIMOS

inspirat din fabulele lui Jean de La Fontaine, de Florin Grigoraș
spectacol recomandat copiilor cu vârsta peste 3 ani

REGIA: Mihaela Grigoraș; **SCE-**

NOGRAFIA: Monica Baldea

(construcție păpuși) și Aurelia

Călinescu (pictură); **MUZICA**

ȘI TEXTE: Florin Grigoraș; **ÎN**

DISTRIBUȚIE: Mihaela Grigo-

raș, Gabriela Mitrea.

durata: 50 min.

preț bilet flexibil: 12 lei

duminică, 21 aprilie, ora 11:00

Sala Parter

GREIERELE APROAPE FAIMOS

inspirat din fabulele lui Jean de La Fontaine, de Florin Grigoraș
spectacol recomandat copiilor cu vârsta peste 3 ani

REGIA: Mihaela Grigoraș; **SCE-**

NOGRAFIA: Monica Baldea

(construcție păpuși) și Aurelia



Călinescu (pictură); **MUZICA ȘI TEXTE:** Florin Grigoraș; **ÎN DISTRIBUȚIE:** Mihaela Grigoraș, Gabriela Mitrea.
durata: 50 min.
preț bilet flexibil: 12 lei

miercuri, 24 aprilie, ora 18:00

Sala Studio

Atelier de Creație „Piticii pricepuți” – Decorațiune de Paște

pentru copii cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani
Coordonator Claudia Benchea
durata: 60 min.

preț bilet: 14 lei

sâmbătă, 27 aprilie,

orele 11:00 & 18:00

Sala Parter

CIRCUL LUI BUFFALO BILL

de Éva Lábadi Megyes, cu fragmente din Buffalo Bill de Radu Stanca; **Regia:** ÉVA LÁBADI MEGYES; **Scenografia:** DIÓ ZOLTÁN; **Grafică păpuși:** JUDIT KOMLÓDI; **Muzica:** CĂRI TIBOR; **Jonglerie:** CORINA RAJA; **Cercetare și colectare material:** LUCA MATEI; **În distribuție:** JENO

MAJOR, CLAUDIA STÜHLER, ANGELA PÁSKUY, ADRIAN PROHASKA și LUCIA BARBU. spectacol recomandat copiilor cu vârsta peste 5 ani
durata: 50 min.
preț bilet flexibil: 12 lei

duminică, 28 aprilie, ora 11:00

Sala Parter

CIRCUL LUI BUFFALO BILL

de Éva Lábadi Megyes, cu fragmente din Buffalo Bill de Radu Stanca; **Regia:** ÉVA LÁBADI MEGYES; **Scenografia:** DIÓ ZOLTÁN; **Grafică păpuși:** JUDIT KOMLÓDI; **Muzica:** CĂRI TIBOR; **Jonglerie:** CORINA RAJA; **Cercetare și colectare material:** LUCA MATEI; **În distribuție:** JENO MAJOR, CLAUDIA STÜHLER, ANGELA PÁSKUY, ADRIAN PROHASKA și LUCIA BARBU. spectacol recomandat copiilor cu vârsta peste 5 ani
durata: 50 min.
preț bilet flexibil: 12 lei



Cercul lui Buffalo Bill

FOTO: OVIDIU MATIU

Lenny Kravitz vine pe scena Untold 2024 cu un show unic

Considerat unul dintre cei mai eclectici artiști ai lumii, Lenny Kravitz a câștigat 4 premii Grammy, 4 ani la rând, iar recent a primit o stea pe Hollywood Walk of Fame

Lenny Kravitz, singurul artist cu 4 premii Grammy consecutive la categoria "Best Male Rock Vocal Performance" va ajunge în această vară pe scena principală a unuia dintre cele mai mari festivaluri de muzică din lume, UNTOLD. Recent, Kravitz a primit o stea pe celebrul bulevard „Hollywood Walk of Fame”, iar discursul fiicei sale Zoe Kravitz a făcut înconjurul planetei.

Fanii festivalului, dar și ai artistului de origine americană vor asculta live hituri precum „Let Love Rule”, „It Ain't Over 'til It's Over”, „Are You Gonna Go My Way”, „Fly Away”, „American Woman” sau „Again”, dar și piese de pe cel mai nou album „Blue Electric Light”, care va fi lansat pe 24 mai.

Considerat unul dintre cei mai importanți artiști rock ai timpurilor noastre, Lenny Kravitz nu este doar un artist versatil, este un muzician genial, renumit pentru abilitățile excepționale în zona muzicii rock, funk și soul. Cu un mix eclectic de rock, influențe retro și pop, el a reușit să redefinească peisajul muzical încă din anii '90 și să devină o prezență iconică în industria muzicală.



În ultimii ani, Lenny Kravitz și-a reinventat și redefinit constant sunetul și imaginea artistică. De la influențe rock clasice, la experimente funk și soul, el a demonstrat o capacitate remarcabilă de adaptare la schimbare. Este scriitor, producător, actor, fashion designer, dezvoltator și a câștigat patru premii Grammy, patru ani la rând, iar în 2024 a fost recompensat cu Recording Academy Global Impact Award, un trofeu acordat artiștilor care au avut un impact semnificativ în industria muzicală internațională.

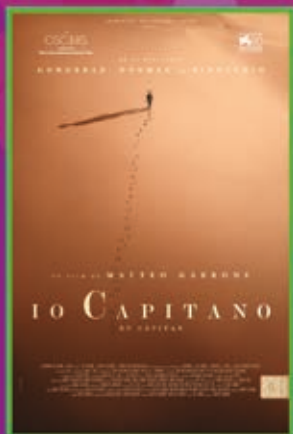
A colaborat cu cele mai mari nume din muzică de la Michael Jackson sau Madonna până la Jay-Z, Pharrell Williams sau Peggy Gou.

Kravitz rămâne unul dintre cei mai respectați artiști ai timpurilor noastre, cu o carieră remarcabilă care a influențat și inspirat generații întregi de muzicieni și a fost inclus în lista marilor artiști nominalizați pentru a fi incluși în „Rock and Roll Hall of Fame” în acest an.

UNTOLD își va deschide porțile universului magic în perioada 8-11 august pentru sutele de mii de fani din întreaga lume. #

ESTE FILMUL DE MIERCURI

în aprilie
la Centrul Cultural „Ion Beseiu”



03

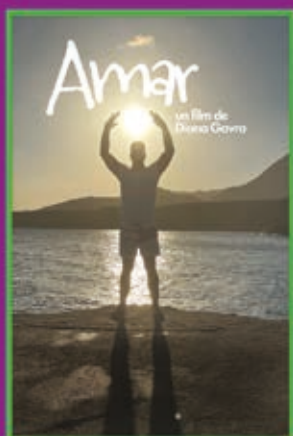
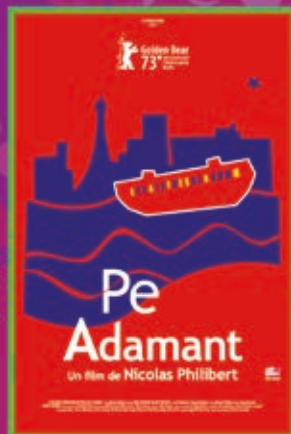
🕒 20:00

IO CAPITANO

10

🕒 20:00

PE
ADAMANT



24

🕒 20:00

AMAR

29

mai

02

iunie



estefilm.ro

[f/EsteFilm](https://www.facebook.com/EsteFilm)

ORGANIZATOR



PARTENER MEDIA



Conferința Constantin Chiriac și Constantin Necula în dialog cu Florin Piersic, disponibilă pe Scena Digitală



Conferința Constantin Chiriac și Constantin Necula în dialog cu Florin Piersic

FOTO: TNRS / ANDREI VĂLEANU

Conferința Constantin Chiriac și Constantin Necula în dialog cu Florin Piersic de Ziua Mondială a Teatrului este disponibilă din luna aprilie pe Scena Digitală, platforma online de teatru, film, muzică și dans a Teatrului Național „Radu Stanca” Sibiu (TNRS)

Evenimentul din 27 martie s-a bucurat de o primire extraordinară din partea publicului. Biletele în sala de spectacole s-au epuizat în timp record, iar acum TNRS oferă șansa publicului de a urmări online un dialog ce a stat sub semnul teatrului și al prieteniei. Un eveniment ce a fost dedicat publicului, cel care este rațiunea noastră de a fi! Vă invităm să urmăriți o seară plină de emoție și bucurie greu de descris în cuvinte: poezie, muzică, povești fascinante despre teatru și amintiri neprețuite.

Spectacolul „Faust sub clar de lună” al companiei japoneze TC Alp by Kazuyoshi Kushida

este una dintre premierele acestei luni pe Scena Digitală. La miezul nopții, sub clar de lună, un bătrân cade pradă himerelor. Amintiri din copilăria lui Kushida se împletesc cu legende populare germane și cu povestea alchimistului Dr. Faust. Apoi lumea ia sfârșit... Acest one-man show de Kazuyoshi Kushida a luat naștere într-un foișor situat lângă un iaz dintr-un parc pe când multe

teatre se închideau din cauza pandemiei de coronavirus. Un one-man show de excepție prin care povestea celebrului doctor devine un mijloc de introspecție. Un mod unic de a îți explora propria biografie.

Tot din această lună, publicul mai poate urmări în premieră pe Scena Digitală și „Acorduri spaniole” de Paco Díez & Raúl Olivar din Spania. Spectacolul constă într-o bogată colecție de cântece sefarde, provenind în principal din țările care i-au primit pe evreii spanioli după expulzarea lor din Sefarad – sau Peninsula Iberică, la sfârșitul secolului al XV-lea. Cântecele amintesc de „arome” din cultura pe care aceștia au luat-o cu ei în țările lor de adopție, de-a lungul secolelor. Aceste cântece sunt presărate cu sonorități spaniole, cu ritmuri iberice tradiționale pline de „aromă”, care la rândul lor au dat naștere și au „dat gust” celebrului flamenco. Un duo de excepție care revizitează un patrimoniu muzical exuberant, oferindu-ne posibilitatea de a descoperi sonoritățile ce aveau să consacre stilul flamenco. 🎧



„Acorduri spaniole”, la FITS 2023

FOTO: TNRS / NICOLAE GLIGOR

Te **PAȘTE** o **BALONARE**? Ai dileme la mâncare? Există o rezolvare! **KEBENE** și poftă mare!

ACȚIONEAZĂ
ÎN DOAR **15** MINUTE



SC Terapia SA | a SUN PHARMA company
Str. Fabricii nr. 124, Cluj-Napoca 400 632, România
J12/2038/2004, CUI RO15357398

Acesta este un dispozitiv medical,
citiți cu atenție prospectul!

Terapia
a SUN PHARMA company



Anna Țifu

Muzica merge mai departe!

La finalul lunii martie, Filarmonica de Stat Sibiu a pus în vânzare pachetele de bilete pentru trimestrul III al Stagiunii 2023/2024 „Henry Selbing”, care asigură accesul la unsprezece evenimente muzicale, în perioada 4 aprilie - 13 iunie.

„Printre atracțiile următorului trimestru al stagiunii se numără concertul simfonic din 4 aprilie, când violoncelistul Marc Coppey se întoarce în dublă ipostază, de dirijor și solist; apoi, pe 18 aprilie, îl vom avea ca invitat pe violonistul Valentin Șerban într-un concert condus de Tiberiu Soare; pe 9 mai, sărbătorim Ziua Europei cu un spectacol de operă; pe 24 mai, din nou Valentin Șerban ajunge la Sibiu pentru un recital cameral, de această dată împreună cu pianistul Mihai Diaconescu; Alessandro Crudele va dirija un concert simfonic dedicat Zilei Italiei, pe 6 iunie; iar în 13 iunie, fermecătoarea Anna Țifu revine pe scena Sălii Thalia. Toate acestea și multe alte



Valentin Șerban



Tiberiu Soare

surprize, în săptămânile viitoare, pentru prietenii muzicii. Vă mulțumim că sunteți alături de noi!”, a declarat dirijorul Cristian Lupeș, managerul Filarmonicii de Stat Sibiu.

În semn de apreciere, spectatoriilor care au avut bilete pentru concertul anulat din 14 martie beneficiază de intrare liberă la concertul simfonic de joi, 4 aprilie.

Prețul unui pachet este de 430 lei (50% reducere pentru pensionari, studenți, elevi), respectiv 390 lei la reînnoire, ceea ce reprezintă o reducere de cel puțin 200 de lei față de achiziționarea билетelor individuale.

Casieria Filarmonicii de Stat Sibiu este deschisă de luni până joi, între orele 10:00 - 12:00 și 13:00 - 16:00. Momentan, se acceptă doar plăți în numerar. Mai multe informații la telefon 0735566486 sau e-mail bilete@filarmonicasi-biu.ro. 

ESTE FILMUL DE MIERCURI

în 24 aprilie ora 20:00
la Centrul Cultural „Ion Besoiu”



ORGANIZATOR



PARTENERI



PARTENERI MEDIA



INI | Viorica și Gheorghe Iacob

SHADOW

Muzeul Național Brukenthal
Sala de expoziții temporare | curtea a 2-a

5 - 30 aprilie 2024
curator | Ana Negoită & Alexandra Runcan

Parteneri:



Hepiflor®

Saccharomyces Boulardii



- Se administrează în același timp cu antibioticul
- Recomandat în prevenția diareei asociată la tratamentul cu antibiotic
- Asociat tratamentului diareei infecțioase și acute
- Susține sănătatea tractului digestiv



RO-Hepiflor-10/2023-05

Hepiflor® Saccharomyces Boulardii este supliment alimentar.
Citiți cu atenție prospectul.

SC Terapia SA | a SUN PHARMA company
Str. Fabricii nr. 124, Cluj-Napoca 400 632, România
J12/2038/2004, CUI RO15357398

Terapia
a SUN PHARMA company

Grupul Lufthansa conectează direct sudul Transilvaniei de întreaga lume prin zborurile disponibile de la Aeroportul Internațional Sibiu

Compania aeriană Lufthansa crește frecvența zborurilor săptămânale pe ruta Sibiu – München în sezonul de vară 2024, respectiv de la sfârșitul lunii aprilie vor fi disponibile 19 frecvențe săptămânale, această nivel apropiindu-se de nivelul operat în anul 2019 când au fost disponibile 21 frecvențe săptămânale. Această creștere se traduce prin adăugarea de zboruri suplimentare pe parcursul săptămânii, astfel, pasagerilor care aleg aceste zboruri de conexiune li se oferă opțiuni variate de orare și rute. În zilele de luni, marți, miercuri, joi și duminică va exista disponibilitate pentru trei zboruri zilnice, iar în zilele de vineri și sâmbătă de două zboruri zilnice.

Pasagerii noștri vor beneficia acum de o varietate mai mare de opțiuni de călătorie pe ruta Sibiu



- München, permițându-le să aleagă programul care se potrivește cel mai bine nevoilor lor.

Această expansiune reflectă angajamentul continuu al companiei aeriene față de sudul Transilvaniei prin dezvoltarea operațiunilor de la Aeroportul Internațional Sibiu și dorința de a oferi mai multe opțiuni și flexibilitate pasagerilor care accesează serviciile aeroportului sibian.

Astfel, grupul Lufthansa asigură zboruri de conexiune care permit pasagerilor să călătorească

rească între destinații care nu sunt servite direct de la Sibiu prin două mari hub-uri în vara anului 2024 operând 26 frecvențe săptămânale, aici fiind incluse și zborurile zilnice spre Viena asigurate de compania aeriană Austrian Airlines, parte a grupului. Frecvența zilnică a zborurilor spre Viena este disponibilă din 31/03/2024.

Pentru mai multe informații despre noile frecvențe sau pentru a efectua rezervări, vă rugăm să vizitați website-ul companiei aeriene www.lufthansa.com. #



„Încă o dată aş vrea să punctez faptul că ne angajăm să dezvoltăm și să îmbunătățim continuu rețeaua noastră de rute pentru a oferi pasagerilor noștri experiențe de călătorie sigure, confortabile și convenabile. Până la momentul la care vă vom asigura conexiuni directe și spre alte destinații din Europa, vă încurajez să utilizați cu încredere serviciile grupului Lufthansa care prin aceste zboruri de conexiune permit accesul la o rețea extinsă care leagă orașe și țări, facilitând călătoriile internaționale și intercontinentale de la Sibiu.”

Marius Ioan GÎRDEA,
Director General Aeroportul
Internațional Sibiu

Orar de zbor Lufthansa Group din luna aprilie 2024

Cod zbor	Companie aeriană	Origine	Oră plecare Origine (*)	Destinație	Oră sosire Destinație (*)	Zile de operare						
						L	M	M	J	V	S	D
LH1667	Lufthansa	Sibiu	06:10	München	06:55 / 06:50**	✓**	✓	✓	✓	✓	✓	✓
LH1665	Lufthansa	Sibiu	14:10	München	14:45	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
LH1663	Lufthansa	Sibiu	17:50	München	18:35	✓	✓	✓	✓			✓
LH1664	Lufthansa	München	10:50	Sibiu	13:25	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
LH1662	Lufthansa	München	14:35	Sibiu	17:10 / 17:15**	✓	✓**	✓	✓			✓
LH1666	Lufthansa	München	22:25	Sibiu	01:00+1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
OS648	Austrian Airlines	Sibiu	16:00	Viena	16:15	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
OS647	Austrian Airlines	Viena	13:00	Sibiu	15:15	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

*toate orele sunt ore locale. Orarul și tipul de aeronavă pot suferi modificări.

Sibiul va avea un teren pentru sport la 1.400 de metri altitudine

Primăria Sibiu a demarat procedura de achiziție pentru execuția lucrărilor de amenajare a unui teren de sport multifuncțional la intrarea în stațiunea Păltiniș, pe un teren aflat în proprietatea Municipiului.

Ce se va amenaja: un teren de sport multifuncțional, în suprafață de 660 mp, pavat cu tartan, pe

care se va putea juca minifotbal, minihandbal, baschet, tenis de câmp și volei. Acesta va fi împrejmuit, va avea iluminat corespunzător, precum și camere video pentru siguranță și pentru descurajarea actelor de vandalism.

Valoarea estimată a investiției este de 817.000 de lei. #



That's My Line!

ANCA BOERIU | Solo Show

6 – 30 aprilie | 2024

Curatori: Ana Negoită, Alexandra Runcan

MNB

Muzeul Național Brukenthal

powered by Galateca



MUZEUL NAȚIONAL BRUKENTHAL

Muzeul de Artă Contemporană | str. Tribunei nr. 6 - Sibiu

Parteneri:



#altfel în Sibiu



Târgul de Paști din Piața Mare

Piața Mare a orașului vă găzduiește în perioada 26 aprilie – 7 mai o nouă ediție a Târgului de Paști. Plin de culoare și viață, târgul va pune la dispoziția vizitatorilor delicii culinare, ornamente decorative tematice precum și lumânări sau alte articole de artă. Deschise zilnic în intervalul orar 11 – 21, căsuțele vor aduna împreună peste 50 de producători și meșteșugari din toată țara.

Sfatul nostru este să încercați cel puțin una dintre nenumăratele specialități pascale, cu brânză locală, meșteșugite de gospodinele

orașului. Nici oferta de cozonaci pufoși nu e de neglijat. Specific locului este deliciosul cozonac săsesc cu unt, nucă, rahat, stafide, lămâie și esență de rom.

Tradiția spune că în perioada asta, așa ca la o mare sărbătoare, vopsim ouă, împodobim un pomîșor de Paște pentru ca apoi să căutăm ouă prin grădina sau poiană. Nu uităm să fim recunoscători și fericiți pentru tot ceea ce avem.

Ca de fiecare dată, cei mici vor fi răsfățați cu multe surprize oferite de organizatori. Părinții îi





pot înscrie la diverse ateliere de creație, concursuri cu premii sau o vânătoare de ouă. În paralel, tot prichindeii pot sări pe trambuline, se pot juca în locul de joacă special amenajat sau pot încerca o pistă de karting.

Pentru că vremea și spațiul permit, organizatorii, Asociația Events For Tourism, au mai decis să pună la dispoziția vizitatorilor un spațiu generos de relaxare.

La fel ca și în ultimii ani, pe perioada desfășurării evenimentului, un trenuleț turistic va

circula pe traseul Piața Mare - str. Gheorghe Lazăr - str. Cetății - str. N. Bălcescu - Piața Mare. Călătorii se vor putea bucura în liniște de frumusețea zonei centrale a orașului precum și de peisajul grozav de primăvară oferit de natură.

Târgul de Paști din Sibiu s-a organizat pentru prima dată în 2009 și a reprezentat începutul acestui tip de evenimente din România. Prima ediție a fost organizată pe pietonala Nicolae Bălcescu iar apoi s-a desfășurat în Piața Mare. #

Mișcare și voie bună

În această perioadă, natura îți oferă cadrul perfect pentru multă mișcare și voie bună. Temperaturile generoase din termometre, precum și peisajele fantastice îți pot oferi imboldul necesar pentru sport și mișcare, o plimbare prelungită în parc sau o tură de alergare pe stadionul municipal.

Muzeul Astra trece la programul de primăvară

Muzeul ASTRA trece la programul de vizitare de primăvară, cuprins în intervalul orar 8 – 18, de luni până duminică.

Punctele de acces/ interes în Muzeul ASTRA vor funcționa după cum urmează:

- Casieria Principală - 08:00 - 18:00 Luni - Duminică
- Casierie Tulgheș - 09:00 - 17:00 Luni - Duminică
- Casierie ZOO - 09:00 - 17:00 Sâmbătă - Duminică
- Casierie Cacova - Închis
- Galeriile de Artă Populară 09:00 - 17:00 Luni - Duminică
- Acces biciclete - zilnic - 08:00-10:00 și 16:00 - 18:00



Arka Park își reia activitatea

Echipa Arka Park te așteaptă la Păltiniș. Parcul tematic se află în inima naturii, la doar 24 de km de Sibiu, în superba zona a Păltinișului și își propune să maximizeze potențialul de emoție într-un cadru natural. Încă de sâmbătă, 30 martie, locația și-a redeschis porțile primind vizitatori începând cu ora 10.00.

Arka Park Păltiniș va crea experiența unei aventuri pe care participanții și-o vor aminti



mereu. Acest lucru va fi realizat prin servicii exemplare și prin combinația de jocuri și activități puse la dispoziție. Dintre acestea vă reamintim de escaladele prin copaci.

Trasee pe culori

Castel: traseu mini-kids 3- 7 ani, foarte ușor

Traseu galben 1: traseu ușor copii, înălțimea maximă 2 metri, 19 elemente

Traseu galben 2: traseu ușor/ mediu copii și adulți, înălțimea maximă 4 metri, 11 elemente

Traseu galben 3: traseu ușor/ mediu copii și adulți, înălțimea maximă 4 metri, 10 elemente

Traseu verde 1: traseu ușor copii și adulți, înălțimea maximă 2 metri, 12 elemente

Traseu verde 2: traseu ușor / mediu copii și adulți, înălțimea maximă a traseului 8 metri, 15

elemente

Traseu verde 3: traseu ușor / mediu copii și adulți, înălțimea maximă a traseului 8 metri, 12 elemente

Traseu albastru 1: traseu dificultate medie, înălțimea minimă a participantului 150 cm, înălțimea maximă a traseului 6 metri, 13 elem.

Traseu albastru 2: traseu mediu/dificil, înălțimea minimă a participantului 150 cm, înălțimea maximă a traseului 10 metri, 12 elemente

Traseu roșu: traseu dificil, înălțimea minimă a participantului 150 cm, înălțimea maximă a traseului 7 metri, 14 elemente

Traseu negru: traseu dificil, înălțimea minimă a participantului 150 cm, înălțimea maximă a traseului 8 metri, 10 elemente

Traseu de echipă: traseu special dificultate medie, înălțimea maximă 3 metri, 10 elemente



Spectacolul berzelor

Sibiul pare a fi locația de care berzele s-au îndrăgostit. Se reîntorc ceas, de fiecare dată, iar numărul lor este din ce în ce mai mare. Semn că le priește. Își fac cuiburi pe hornuri sau stâlpi și sunt un adevărat spectacol atât pentru turiști cât și pentru localnici, preț de câteva luni, de la sfârșit de martie până în august. Cei care le iubesc și urmăresc spun că în zona județelor Sibiu și

Brașov, în peste o sută de localități, au casă nu mai puțin de 300 de cuiburi de astfel de zburătoare. Dacă îți face plăcere să le urmărești și să te conectezi la ritmul naturii prin intermediul lor te sfătuim să pornești spre Mărginimea Sibiului. Întotdeauna, la Cristian și Orlat au fost cele mai multe cuiburi.

În semn de prețuire și ajutor, la începutul acestei primăveri, Primăria Orașului Avrig le-a construit berzelor care își fac cuiburi pe stâlpii din oraș, structuri mai trainice și mai sigure.



Viața în coline

În Colinele Transilvaniei, natura își desfășoară un dans fermecător, cu o diversitate incredibilă de viețuitoare. Aici putem să ne oprim oricând să celebrăm spectacolul vieții care ne înconjoară.

Parcă rupte din Rai, colinele sunt o comoară de biodiversitate, adăpostind specii rare de plante și animale, contribuind la echilibrul fragil al ecosistemelor. Vestitorii primăverii nu sunt doar mugurii copacilor, lalele pestrițe sau ghioceii. În coline, biodiversitatea are diferite înfățișări care ne vestesc primăvara. Fluturii, delicate și grăitoare creaturi ale aerului, își fac revenirea triumfală! În luna martie, când natura încă se trezește din somnul iernii, acești mesageri ai primăverii dansează din nou în vânt. Printre acești artiști ai aerului se numără: Fluturile Virgulă, Fluturile Ochi de Păun, Fluturile Lamâiță și Fluturile din familia Albinițelor. Cu fiecare bătaie de aripă, parcă desenând poeme în aer, acești fluturi aduc cu ei bucuria renașterii și promisiunea unui viitor plin de speranță și culoare.



Infecții urinare? Nicio amenințare!

URACTIV[®] FORTE

elimină disconfortul urinar

~~DURERI~~
~~USTURIME~~
~~URINĂRI DESE~~



Acesta este un supliment alimentar.
Citiți cu atenție prospectul.

SC Terapia SA | a SUN PHARMA company
Str. Fabricii nr. 124, Cluj-Napoca 400 632, România
J12/2038/2004, CUI RO15357398

Terapia
a SUN PHARMA company



SECRET DE SIBIU

Casa Artelor sau fosta Hala Măcelarilor

Casa Artelor din Piața Mică s-a reinventat. În mai puțin de câteva zile aici se va deschide un hub creativ, primul centru care va reuni învățarea, promovarea și comercializarea obiectelor meșteșugărești de artă românească. În urma unei investiții totale care va depăși 2.5 milioane euro, Muzeul ASTRA a reușit renovarea completă a unei case de patrimoniu din Piața Mică a orașului și transformarea ei într-un spațiu pentru organizarea de ateliere de meșteșugărit, o Galerie de Artă Populară de

unde doritorii vor putea achiziționa obiecte de artizanat, dar și o cafenea culturală amenajată la parterul casei: „Prin Casa Artelor ne-am dorit să aducem arta tradițională românească mai aproape de publicul tânăr, să o facem mai accesibilă și, totodată, să îi asigurăm longevitatea. Credem cu tărie că muzeele și locurile de cultură trebuie să facă eforturi pentru a se apropia de public, de copii și de tineri în special, pentru că aceștia vor duce mai departe moștenirea noastră culturală”, a declarat

Ciprian Anghel Ștefan, managerul general al Muzeului ASTRA.

Educație prin meșteșugărit pentru copiii din Sibiu și nu numai

Mii de copii din județul Sibiu și din toată țara vor putea participa începând din acest an la ateliere de meșteșugărit în cadrul Casei Artelor și vor descoperi arta tradițională românească, printr-un demers al Muzeului ASTRA din Sibiu de a asigura perpetuarea meșteșugurilor românești. Copiii vor interacționa cu meșteșugari și vor învăța să lucreze cu lemn, lut, vor învăța să picteze motive folclorice românești și să coasă ii și ștergare tradiționale.

Un viitor pentru artizanatul românesc

Pe lângă atelierile organizate, Casa Artelor va ajuta la perpe-



tuarea artizanatului românesc și prin Galeria de Artă Populară, unde meșteșugarii din România își vor putea comercializa obiectele. Potrivit proiectului de restaurare, la parterul Casei Artelor vor fi reamenajate Galerile de Artă Populară, unde sunt comercializate obiecte de artizanat, lucrate de meșteri tradiționali din toată țara. Tot aici, sunt incluse în proiect spații pentru ateliere meșteșugărești, în care se vor putea implica localnicii. De asemenea, la parterul Casei Artelor va fi amenajată o cafenea culturală. La etajul 1 al clădirii vor fi 3 spații pentru cursuri de formare profesională în îndeletniciri arhaice, expoziții temporare și evenimente culturale. La mansarda Casei Artelor, proiectul include o expoziție inovativă despre meșteșugurile care au conturat peisajul cultural transilvănean.

Istoria locului

Inițial fiind hala măcelarilor, documentată din 1370, ulterior, clădirea a aparținut postăvarilor, iar prin sec. XVIII a fost folosită și ca depozit de cereale. În 1765, pentru scurt timp a fost folosită ca sală de teatru, la fel în 1787 când

trupa Düwald pune în scenă aici piese de Shakespeare, Goethe, Lessing, Goldoni, Voltaire sau Beaumarchais.

Din sec. XIX a fost sediul orașenesc al măcelarilor (Fleischbänke der Stadtgemeinde).

Reuniunea ptr. Ocrotirea copiilor Sibiu care avea în grijă 200 de copii săraci, deschide aici prăvălia Schatzkästlein (Scrinul cu Comori) la 1 octombrie 1920. Loggia de la parter deschisă pentru vânzare a fost obturată în anii 50 ai sec. XIX și redeschisă cu ocazia restaurărilor inițiate între 1968-1969 de arhitectul orașului OTTO CZEKELIUS.

La 19 octombrie 1969 se inaugurează Casa Artelor folosită ca spațiu pentru expoziții temporare. Încăperile de la parter au găzduit pentru mulți ani Galerile de Artă ale Muzeului ASTRA, la etaj aflându-se sala de expoziții temporare a Muzeului de Etnografie Săsească „Emil Sigerus”, depozitul colecțiilor muzeului și sala de conferințe și expoziții. 📍

Descriere

Clădire dreptunghiulară formată din subsol, parter și etaj. Fațada principală e caracterizată prin ritmul egal al celor 8 arcade semicirculare de la parter, pe pile masive din cărămidă, evazate spre bază, cărora le corespund 8 ferestre la etaj. Pe fațada este figurată în relief o stemă a orașului datând din 1789, anul în care clădirea a intrat în proprietatea orașului. Acoperișul înalt, în două ape, cu învelitoare de olane refăcută cu ocazia ultimelor restaurări și lucarne cu rupere de pantă, prezintă o rupere de pantă spre bază. La parter se află 11 mici încăperi boltite semicilindric, inițial destinate comerțului, accesibile din loggie. La etaj se află o singură încăpere mare, cu ferestre spre toate cele patru fațade.

Elemente deosebite:

- **Loggia de la parter**, cea mai frumoasă din Sibiu, boltită semicilindric cu penetrații, cu 8 arcade semicirculare;

- **Stema orașului**

inclusă într-un medalion circular cu indicarea anului 1789, ancadramentele liniare ale ferestrelor și cornișa profilată.



PĂLTINIȘ
ARENA

Cine e Miss Bikini 2024?



Mai multe tinere curajoase, cu spirit de aventură, s-au dezbrăcat de orice inhibiții și s-au înscris în competiția Bikini Race 2024. Cu o costumație obligatorie, formată doar dintr-un costum de baie, tip bikini, concurențele Miss Bikini Race s-au întrecut aprig, spre deliciul publicului prezent pe Arena Platoș.

Organizată la început de primăvară, competiția le-a testat participantelor atât condiția fizică cât și cultura generală. Printre probele concursului s-au numărat cea de prezentare și cultură generală dar și cea de Slalom Schi și/ sau Snowboard. Diferența a fost făcută și în probele de creație, coborâre cu sania, de aruncare la țintă și de Limbo pe schiuri și/ sau snowboard.



Proba de prezentare și întrebări de cultură generală a presupus prezentarea concurențelor pe cat-walk-ul din zăpadă și răspunsuri la întrebări de cultură generală.

Proba de Slalom Schi și/ sau snowboard a însemnat parcurgerea traseului de slalom semi urias

montat pe pârtia Arena într-o manșă cronometrată de concurs.

Proba de creație a impus, nici mai mult nici mai puțin decât construirea de oameni din zăpadă. Concurențele au evoluat simultan și au avut la dispoziție un timp limită de 10 minute pentru a face



fiecare câte un om din zăpadă. Toate participantele au beneficiat de aceeași cantitate de zăpadă pentru construirea omului de zăpadă.

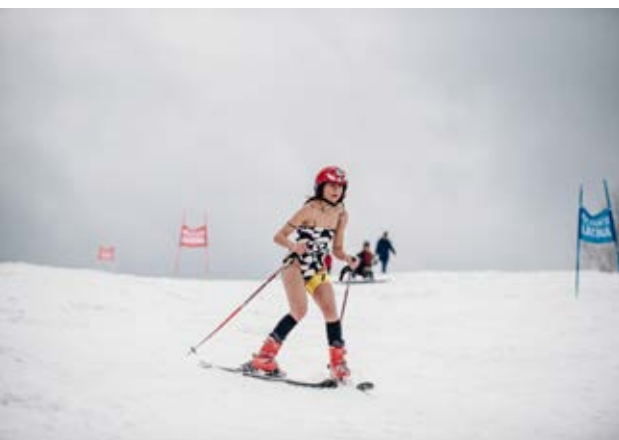
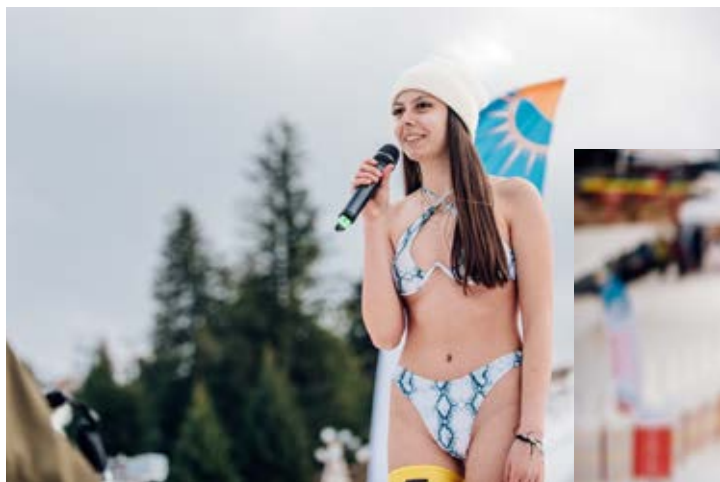
Proba de aruncat cu bulgări la țintă a presupus aruncarea cu bulgări în țintele amplasate pe oamenii de zăpadă în timpul

urcării cu banda rulantă, urmate de coborârea cu sania pe un traseu cu valuri din zăpadă.

Proba de Limbo pe schiuri și/sau snowboard le-a impus participantele parcurgerea individuală a unui traseu pe care s-au găsit 3 ștachete de limbo pe sub care con-

curențele au fost nevoite să treacă cât mai artistic prin alunecare cu schiuri și/sau snowboard.

Lăsăm imaginile să vorbească de la sine și să vă convingă că Miss Bikini Race e una dintre cele mai savuroase competiții organizată la noi în țară. →





Rezultate Bikini Race 2024

1. Lavinia Roman
2. Dariana Muresan
3. Denisa Oșan
4. Anamaria Moldovan
5. Francisca Buta
6. Daniela Rotaru
7. Andreea Ciocan
8. Roxana Pașcalău

Alimentația în postul Paștelui și principalele greșeli care ne aduc kilograme în plus

Importanța proteinelor și de ce să nu le excludem din alimentație

În perioada Postului, mulți dintre noi suntem în căutarea unor alternative sănătoase la produsele de origine animală. Cu toate acestea, este important să fim conștienți de capcanele care pot apărea în alegerea acestor alternative, precum și de importanța menținerii unui echilibru adecvat în dietă.



Evitarea Capcanelor în Produsele de Post:

Atunci când optăm pentru produse vegetale în locul celor de origine animală, trebuie să fim atenți la ingrediente precum uleiurile vegetale nehidrogenate, în special uleiul de palmier. Studiile recente au sugerat că acesta ar putea fi cancerigen, toxic și proinflamator. Este crucial să citim cu atenție etichetele produselor și să evităm consumul excesiv de sare și aditivi alimentari periculoși.

Dacă întâlnim 2 ingrediente cu denumiri necunoscute, ar fi bine să punem produsul înapoi pe raft.

Importanța Proteinelor :

Proteinele sunt esențiale pentru funcționarea optimă a organismului nostru. În timpul postului, când renunțăm la proteinele de origine animală, trebuie să ne asigurăm că aducem suficiente proteine din surse vegetale. Proteinele contribuie la menținerea greutății corporale, îmbunătățesc memoria și starea de spirit, și sunt cruciale pentru sănătatea sistemului muscular și osos.

Geșelile Comune în Perioada de Post

- Nu consumăm suficiente proteine
- Consumăm prea des alimente bogate în grasimi
- Consumăm prea mulți carbohidrați
- Nu ne hidratăm corect
- Nu consumăm nuci și semințe



Cele mai bune surse de proteine vegetale

Proteine vegetale care conțin toți aminoacizii esențiali:

Quinoa amaranth, hrișca, soia, drojdia inactivă, semințele de chia.

Alte exemple de alimente bogate în proteine de origine vegetală:

Fasolea, mazărea, linteaa, năutul, edamame (soia verde), tofu, laptele de soia, spirulina, ovăzul, nucile-caju, arahide, migdale, alune de pădure, semințe de cânepă, susan, dovleac, ciuperci, spanac, broccoli, aparanghel.

Exemplu de meniu 2 zile

Ziua 1

Mic dejun:

40g pâine integrală
150g hummus cu vinete și usturoi coapte
legume crude la alegere
150g tofu
10g mix seminte

Prânz:

Chifteluțe din soia, tofu și ciuperci 180g
Orez brun 100g

Salată de crudități

Gustare: 30g caju crud

Cină:

Salată cu năut și legume 450g

TOTAL:

Calorii = 1400

Proteine = 75 g, Carbohidrați =

140 g, Grăsime = 65 g



Ziua 2

Mic dejun:

Terci de ovăz cu fructe proaspete 300g

Prânz:

Musaca de post cu soia și legume 400g

Gustare: Salată de fructe 200g

Cină:

Supa cremă de linte cu crutoane 400ml

Fulgă de grojdie inactivă 10g

TOTAL:

Calorii = 1400

Proteine = 78,5 g, Carbohidrați =

160 g, Grăsime = 31 g



Andreea Gheorghe

Nutriționist Dietetician

Facebook: @nutritieandreea

Instagram: @nutritieandreea

nutritionist.andreea@gmail.com

Telefon: 0743 913 274



În concluzie, Postul Paștelui poate fi o perioadă benefică pentru sănătatea noastră, dacă știm să facem alegeri alimentare corecte. Prin evitarea capcanelor și asigurarea unui aport adec-

vat de proteine vegetale, putem menține o dietă echilibrată și sănătoasă, fără a cădea în greșelile care ne pot aduce kilograme în plus și probleme de sănătate pe termen lung.

DIN CLUJ-NAPOCA

2024

5 DESTINAȚII

RYANAIR



www.airportcluj.ro



PARIS BEAUVAIS



7 zboruri/săptămână

LONDRA STANSTED



4 zboruri/săptămână

BRUXELLES CHARLEROI



5 zboruri/săptămână

DUBLIN



4 zboruri/săptămână

MILANO BERGAMO



10 zboruri/săptămână

Bilete și rezervări:
www.ryanair.com

Aria  **SPORT**

SPORTUL
nu este
un trend,
e un stil
de viață!

Nicolle Stănescu
Mircea Dragoste



Prețuri și promoții
pe ARIA.COM.RO

Șos. Alba Iulia 100, Sibiu
Str. Măgurii 200, Cisnădie