

#goodtime

Revistă de timp liber / **SIBIU**

Nr. 47 / mai 2025

se distribuie gratuit



Mergem în finală

Pagina 5

**Sibiu, hub de
vacanță**

Pagina 42

**Lacul Binder
se redeschide**

Pagina 38

**Nutriția
anti-îmbătrânire**

Pagina 46

FARINGO TUSIV

REMEDIU NATURAL PENTRU TUSE

- **Sustine sănătatea și funcționarea normală** a căilor respiratorii superioare.
- **Ajută la fluidificarea secrețiilor** bronșice și la eliminarea acestora, fiind util în calmarea tusei productive.
- **Util în cazul gâtului iritat și al tusei neproductive** (tusea seacă).





cover story

Mergem în finală! **5**

#highlights

Recomandări de
evenimente **9**

Teatrul Gong: Program
spectacole **28**

Două premiere
internaționale în luna mai
pe Scena Digitală **30**

Trei antreprenori locali,
pasionați de vinuri, și-au
unit pasiunea la Sibiu Wine
Festival **32**

„Fata cu unicorn” de
Rafael va fi expusă
Brukenthal **34**

Expoziția Regina Maria la
Brukenthal **35**

Documentarul „Opt
ilustrate din lumea
ideală”, regizat de Radu
Jude, deschide ESTE FILM
Festival 2025 **36**

#nou în Sibiu

Complexul de agrement
Lacul Binder se
redeschide **38**

Străbate Sibiul sănătos,
vesel, într-un mod
sustenabil **40**

Cuplați-vă centurile,
decolăm **42**

Muzeul Astra a trecut la
programul de vară **44**

Muzeul Național
Brukenthal își
digitalizează colecția! **45**

#feelgood

Nutriția anti-
îmbătrânire **46**

#sport

Tu alergi la maraton? **48**



#goodtime

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.

Tipărit la: Tipografia Artă
Cluj-Napoca

ISSN 2734 – 8660
ISSN-L 2734 – 8660

Produs garantat de



Apare lunar.
Se distribuie gratuit.

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 copii 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. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeuri periculoase. Viza de publicitate nr. 3061/06.08.2024.

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

Uraaaaaaaa!

Mergem

în **finală**



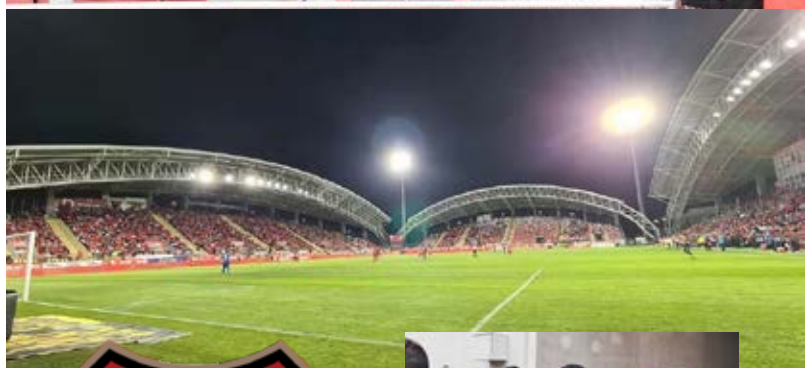
#Cu toții la Arad #Cu toții la finală

Sibienii au scris istorie! La pachet cu fani de nota zece și un public extaziat, jucătorii FC Hermannstadt au dus Sibiuul în finala Cupei României la fotbal. După un meci extraordinar, făcut cu Rapid București, pe Stadionul Municipal din Sibiu, scor 2-1 (1-0), în semifinalele Cupei României, FC Hermannstadt merge mai departe. Echipa sibiană va juca pentru a doua oară în finala competiției, după cea pierdută în 2018, 0-2 cu U Craiova.

Pe 14 mai, pe Arena Francisc von Neuman din Arad, jucăm pentru marele titlu de campioană și pentru eternitate. Sunteți sfățuiți să vă îmbrăcați în roșu și să fiți pregătiți, pentru marea finală, în care, indiferent de rezultat, rescriem istoria fotbalului sibian.

Finala Cupei României 2025 va fi meciul final al sezonului 2024-2025 al Cupei României, cea de-a 87-a ediție a turneului național de fotbal din România organizat de FRF. Este programată să se dispute pe 14 mai 2025 pe Stadionul Francisc Neuman din Arad, între cluburile CFR Cluj și Hermannstadt.

Câștigătoarea va obține dreptul de a juca în primul tur preliminar al UEFA Europa League 2025-2026, precum și împotriva câștigătoarei SuperLigii României 2024-2025 pentru Supercupa României 2025. #



#Invadăm Aradul



aprilie

MERCURI 2.04	RECITAL CAMERAL ORA 19:00, SALA THALIA	ȘTEFAN CAZACU VIOLONCEL	DRAGOȘ DIMITRIU PIAN	
JOI 3.04	CONCERT SIMFONIC ORA 19:00, SALA THALIA	BOGDAN POSTOLACHE DIRIJOR	ȘTEFAN CAZACU VIOLONCEL	
JOI 10.04	CONCERT SIMFONIC ORA 19:00, SALA THALIA	DOMINIC GRIER DIRIJOR	DMITRY YUDIN PIAN	
LUNI 14.04	LUMINI PASCALE ORA 19:00, SALA THALIA	CORUL „TIMOTEI POPOVICI” AL CATEDRALEI MITROPOLITANE DIN SIBIU CORUL DE COPII ȘI TINERET „TIMOTEI POPOVICI JUNIOR” PR. LECT. DR. DAN-ALEXANDRU STREZA DIRIJOR CVARTETUL AVANTGARDE OANA BOZGA INVITATĂ PR. CONSTANTIN NECULA INVITAT		
JOI 24.04	CONCERT SIMFONIC ORA 19:00, SALA THALIA	FÉLIX BENATI DIRIJOR	MARKÉTA JANOUŠKOVÁ VIOARĂ	
VINERI 25.04	RECITAL CAMERAL ORA 19:00, SALA THALIA	MARKÉTA JANOUŠKOVÁ VIOARĂ	JITKA ČECHOVÁ PIAN	
MERCURI 30.04	CONCERT SIMFONIC ORA 19:00, SALA THALIA	EDUARD DĄBROWSKI DIRIJOR		

mai

JOI 8.05	CONCERT SIMFONIC DEDICAT ZILEI EUROPEI ORA 19:00, SALA THALIA	ROBERT ZIEGLER DIRIJOR	TEODORA BRODY-ENACHE SOLISTĂ	
JOI 14.05	CONCERT SIMFONIC TURNEU CELLEAST ORA 19:00, SALA THALIA	CHRISTO PAVLOV DIRIJOR	ȘTEFAN CAZACU VIOLONCEL	
JOI 22.05	CONCERT SIMFONIC ORA 19:00, SALA THALIA	VALENTIN ȘERBAN VIOARĂ		
JOI 29.05	CONCERT SIMFONIC ORA 19:00, SALA THALIA	ANDREJ VESEL DIRIJOR	ELEVI AI LICEULUI DE ARTĂ SIBIU SOLIȘTI	

iunie

JOI 5.06	CONCERT SIMFONIC DEDICAT ZILEI NAȚIONALE A ITALIEI ORA 19:00, SALA THALIA	PAOLO PONZIANO CIARDI DIRIJOR	ALESSANDRO MARANO ȘI ILARIA LOATELLI PIAN	
JOI 12.06	CONCERT SIMFONIC ORA 19:00, SALA THALIA	CRISTIAN SANDU DIRIJOR	ELISSO BOLKVADZE PIAN	



Biletele se pot achiziționa
de la casa de bilete a filarmonicii
și online de pe



www.filarmonicasibiu.ro
facebook.com/filarmonicasibiu
instagram.com/filarmonicasibiu
youtube.com/filarmonicasibiu
tiktok.com/filarmonicasibiu



RECOMANDĂRI DE SUFLET PENTRU O STARE DE BINE

Evenimentele lunii mai

MUZICĂ CLASICĂ

Summitul Muzical European „Rhapsody”

8 mai, ora 19

Filarmonica de Stat Sibiu -
Sala Thalia

Orchestra Filarmonicii de Stat
Sibiu

Dirijor: Robert Ziegler

Solistă: Teodora Brody-Enache
asCULTă:

George Enescu – Rapsodia
română nr. 1

Bela Bartók – Dansuri populare
românești



Pablo Casals – Song of the Birds
Johann Sebastian Bach – Air
on the G string, BWV 1068

Johann Pachelbel – Canon în
Re major

Ludwig van Beethoven – Sonata
lunii (fragment)

George Enescu – Rapsodia
română nr. 2

Doina – tradițional românesc
Bela Bartók – Dansuri populare
românești (varianta originală)

Teodora Brody-Enache este o
artistă crossover a cărei perfor-
manță vocală inegalabilă uimește
publicul de fiecare dată. Noul său
album, „Rhapsody”, înregistrat
cu London Symphony Orchestra
sub conducerea dirijorului Robert
Ziegler, este elogiat de Ritmo ca
„o voce din adâncurile Pămân-
tului”. „Cu Bartók și Dansurile
sale românești, românca este în
elementul ei, devenind un punct
de întâlnire între trei forțe cople-
șitoare ale naturii: Bartók, jazz și
Teodora Brody”, descrie Ritmo.
Alte cronici notează: „Teodora
Brody și-a asumat o mișcare
evolutivă spre viitorul muzicii.
Imaginația și curajul ei sunt
admirabile” (Fanfare), „Teodora
Brody nu este doar o cântăreață,
ea este o povestitoare a sufletu-
lui, o artistă care a creat o punte
muzicală între invizibil și tangibil”
(Mauro Botti).



Concert Alina Manole TRIO

10 mai, ora 14
Love Bar

Alina Manole se întoarce în
Sibiu în formulă de trio! Împre-
ună cu doi dintre cei mai buni
și versatibili instrumentiști din
România - Raul Kusak (pian)
și Adi Tetrade (tobe), artista va
concerta pe scena-terasă a clubu-
lui Love Bar pe data de 10 MAI,
la orele prânzului (ora 14:00).

Alina Manole este considerată
una dintre cele mai frumoase voci
feminine din muzica româ-
nească și este unul dintre



puținii artiști ai ultimilor ani care a reușit să deschidă calea unui stil muzical nou în România: folk-jazz. Muzica ALTFEL și atmosfera elegantă, stilul elevat, piesele ale căror teme pot părea „incomode” celor care trăiesc în convenții sociale, vocea singulară cu un timbru special, toate acestea se reîntâlnesc în fiecare apariție scenică și în fiecare material discografic al Alinei Manole.

CONCERT

Piazzolla Tango Night - Spectacol Extraordinar de Tango Argentinian

10 mai, ora 19
Filarmonica de Stat Sibiu

PIAZZOLLA TANGO NIGHT – este o serie de spectacole dedicate marelui compozitor Astor Piazzolla și geniului său compozitiv, puse în scenă de Asociația Culturală „Cluj Tango Orchestra”, pe scenele Filarmonicilor din țară și nu numai.

Astor Piazzolla revoluționează muzica de tango argentinian, punându-și amprenta definitiv pe

acest gen muzical. Elementele de jazz și de muzică clasică sunt întâlnite în mai toate lucrările marelui artist, ducând astfel muzica lui în sălile de concert simfonice, devenind astfel un ambasador mondial al noului tango argentinian.

„Cluj Tango Orchestra”, concertează cu sprijinul Ambasadei Republicii Argentina în România și Republica Moldova precum și a Operei Naționale Române din Cluj Napoca. Este prima orchestră de tango argentinian din Transilvania, compusă din muzicieni români profesioniști, membrii ai Filarmonicii de Stat Transilvania, ai Operei Naționale din Cluj Napoca și a Operei Maghiare din Cluj-Napoca.

Veți putea asculta cele mai cunoscute lucrări ale compozitorului precum „Libertango”, „Oblivion sau Adios Nonino”, dar și lucrări mai puțin cunoscute publicului larg precum „Violent Tango”, „Soledad” sau „Chiquilin de Bachin”.

Deasemenea veți fi martori la un adevărat periplu prin epoca de aur a tango-ului argentinian din anii de glorie (1920-1950) și până la lucrările marelui compozitor Astor Piazzolla.



Claire de Lune | Recital de vioară și pian

11 mai, ora 19,
Biblioteca Județeană Astra

Mihai și Marcel s-au cunoscut acum mai bine de 13 ani, în căminul Academiei de Muzică „Gheorghe Dima” din Cluj-Napoca. După atâta timp, urcă pentru prima dată împreună pe scenă, din foști colegi de cameră devenind parteneri de scenă, gata să împărtășească muzica cu voi.



Între timp, Mihai a terminat studiile la Cluj, a continuat la Trossingen și cântă în prezent în orchestra Filarmonicii din Sibiu. Iar dacă mergeți la concertele trupei Hara, sigur l-ați văzut și acolo — cu vioara în mână și multă energie.

Marcel a studiat la Cluj, Salzburg, București și recent a încheiat un master în muzică de cameră la Viena. În 2015 a fondat proiectul Moldo Crescendo, prin care încearcă să aducă muzica clasică mai aproape de oameni, prin concerte în care muzica e însoțită de povești și explicații din viața compozitorilor.

Programul serii e gândit ca un meniu pentru toate gusturile: La „felul principal” se servește Sonata în Si bemol major de Mozart și Sonata Primăverii de Beethoven. Apoi urmează gustări și deserturi muzicale — un pic de Franța (Fauré, Massenet, Debussy), puțină Austrie (Kreisler), și, bineînțeles, ceva de pe meleagurile noastre: Porumbescu și Bartók. Concertul va dura aproximativ 90 de minute.

TEATRU

Băieți Sensibili

14 mai, ora 19.30, Centrul Cultural Ion Besoiu

PREMIERA

Max White, un bărbat de cincizeci și ceva de ani, crede că a descoperit elixirul fericirii: își părăsește soția de treizeci de ani pentru o soție-trofeu la jumătatea vârstei sale, conduce o afacere de succes și are o fiică căsătorită fericit.

Dar viața are alte planuri. Noua soție îl părăsește pentru antrenorul ei de fitness, partenerul de afaceri îl înșală, iar fiica sa se confruntă cu probleme în căsnicie. Într-o întorsătură ironică, fosta soție, acum radiantă și plină



de viață, se întâlnește cu un tânăr atrăgător. Max, în încercarea de a recâștiga ceea ce a pierdut, se trezește prins într-un carusel de situații comice și neașteptate.

„Băieți Sensibili” este o comedie spumoasă despre crizele vârstei mijlocii, alegerile impulsive și

încercările (adesea zadarnice) ale bărbaților de a înțelege femeile.

O poveste care demonstrează că, uneori, viața poate fi mai imprezibilă decât o farsă bine pusă la punct.

Distributia: Gheorghe Ifrim, Ionut Ciochia, Sergiu Costache, Maria Obretin, Doina Teodoru

MUZICĂ CLASICĂ

Concert Simfonic @ Turneu Festivalul CeiLEAST

**15 mai, ora 19
Filarmonica de Stat Sibiu**

Orchestra Filarmonicii de Stat Sibiu

Dirijor: Christo Pavlov

Solist: Ștefan Cazacu – violoncel asCULTă:

Richard Strauss – Serenada în Mi b major, op. 7

Antonín Dvořák – Serenadă pentru instrumente de suflăt, violoncel și contrabas în re minor, op. 44, B. 77

Friedrich Gulda – Concert pentru violoncel și orchestră de suflători



CONFERINȚĂ

Conferința Recâștigarea puterii interioare prin magia minții

**16 mai, ora 17
Centrul Cultural Ion Besoiu**

Conferința „Recâștigarea puterii interioare prin magia minții” va putea fi urmărită în mai multe orașe din România, iar celebra doamnă psiholog Niculina



Gheorghită va prezenta tehnici și informații valoroase pentru o viață creată în mod conștient, în iubire, armonie și bucurie.

Durata evenimentului este de 3 ore iar în prețul biletului aveți inclus un coffee break și materialele necesare pentru a vă nota cunoașterea primită la curs.

TEATRU

Femei bune pentru bărbați nebuni

**16 mai, ora 19
Filarmonica de Stat Sibiu**

Când Dumnezeu îți pune totul pe tavă, dar tu faci alegeri stângace...

Leo și Amalia, un cuplu „modern” (în care soția face toți banii), pleacă în vacanță la mare pentru a sărbători 5 ani de mariaj. Fericitul eveniment



din viața lor este curând perturbat de apariția lui Eusebiu, fostul soț, un urmăritor veritabil, obsedat și foarte determinat să o recucească. Ca să fie mai stânjenitor, intră în scenă și Lili, amica lui Leo, cuminte și discretă până la primul pahar.

Și ca lucrurile să se complice cu adevărat, se adaugă alcool, iar cele 4 personaje ajung în situații de tot râsul în incinta hotelului Meduza.

O comedie cu Livia Talo, Adelina Mihălcea, Alin Brancu și Pavel Bârsan.

Puzzle Speed Challenge #4

17 mai, ora 15
Olivia's Trattoria
Zacaria Retail Center Sibiu

Dacă îți plac provocările și ai spirit de echipă, ești invitat să participi la Concursul de Puzzle pe Echipe!

Cum se desfășoară competiția?

- Fiecare echipă trebuie să aibă 3 sau 4 membri. Nu este posibilă înscrierea individuală.
- Toate echipele vor primi același puzzle de 500 de piese.

- » Timp limită: 2 ore.
- » Criterii de departajare:
 - Dacă puzzle-ul este finalizat înainte de timp, se va lua în considerare timpul cel mai scurt.
 - Dacă timpul expiră, se va evalua numărul de piese rămase.



Premii speciale pentru cele mai bune echipe! Cei de pe podium vor pleca acasă cu surprize oferite de sponsorul evenimentului!

Participarea este deschisă și copiilor, cu condiția ca aceștia să fie însoțiți de un adult.

Rezervă-ți locul acum și pregătește-te să intri în competiția celor mai rapizi și îndemânatici pasionați de puzzle-uri!

Acest eveniment este organizat în colaborare cu D-toys care oferă jocurile și premiile.

Scarlet Aura X – Concert Aniversar

17 mai, ora 19
Love Bar

Turneul aniversar Scarlet Aura X continuă și ajunge la Sibiu, unde fanii vor avea ocazia să sărbătorească 10 ani de muzică, energie și metal pur! Pe 17 mai 2025, la Love Bar, trupa pro-

mite un show incendiar, plin de emoție și forță, alături de comunitatea pasionată de rock și metal.



Acest concert este parte dintr-o serie specială de evenimente ce marchează un deceniu de activitate, în care Scarlet Aura și-a definit stilul unic, îmbinând melodicitatea heavy metalului cu dramatismul symphonic metalului.

Festivalul Muzicii de Camera UVT

20/21 mai, ora 19
Filarmonica de Stat Sibiu

Ansambluri de pian-vioară, voce-pian, două pianе și un trio de pian, vioară și fagot, formate din studenți ai Universității de Vest Timișoara, îndrumați de celebrul pianist și profesor Matei Rogoz, vă invită să vă bucurați de unele dintre cele mai frumoase compoziții de Johannes Brahms și Franz Schubert, timp de două zile, la Filarmonica de Stat Sibiu.

RECITAL CAMERAL
"Nu vă place Brahms???!!!"



asCULTă:

Casiana Nanu - pian, Roland Ristin - pian: J. Brahms - 16 valsuri pentru pian la 4 mâini op. 39

Sara Busuioc - vioară, Denisa Țirlea - pian: J. Brahms - Sonata pentru pian și vioară nr. 1 op. 78 în Sol Major

Paula Gherasim - vioară, Oana Falconi - pian: J. Brahms - Sonata pentru pian și vioară nr. 2 op. 100 în La Major

Paula Gherasim - vioară, Matei Rogoz - pian: J. Brahms - Sonata pentru pian și vioară nr. 3 op. 108 în re minor

Gloria Kallai - pian, Luiza Olteanu - pian: J. Brahms - Variațiuni pe o temă de Haydn pentru două pianе op. 56b

Concert Simfonic

22 mai, ora 19
Filarmonica de Stat Sibiu

Orchestra Filarmonicii de Stat Sibiu

Dirijor: Eduard Dabrowski
Solist: Valentin Șerban - vioară
asCULTă:

Gioachino Rossini - Uvertura operei „Bărbierul din Sevilla”

Felix Mendelssohn Bartholdy
- Concertul pentru vioară în re minor, BWV O 3
Franz Schubert
- Simfonia nr. 9 în Do major, D 944



Vivaldi Rocks - Orchestra Simfonică București - Turneu Național 2025

23 mai, ora 19:30
Centrul Cultural Ion Besoiu

Turneul Național Vivaldi Rocks 2025 revine cu o ediție electrizantă, care duce fuziunea dintre tradiție și modernitate la un nou nivel!

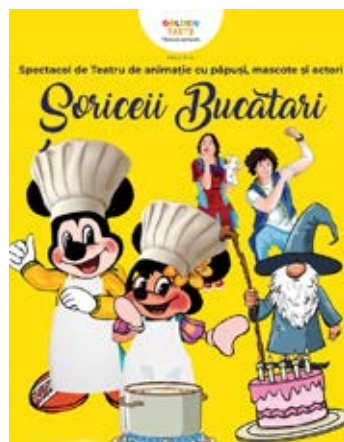
Într-o premieră mondială, Orchestra Simfonică București va interpreta exclusiv pe instrumente electrice, într-un spectacol revoluționar unde armoniile muzi-



cii clasice se împletesc cu forța marilor legende ale scenei internaționale. După succesul primei ediții, se ridică miza și se adaugă un plus de intensitate prin reorchestrări simfonice spectaculoase ale unor hituri emblematice – de la Metallica și Queen, la Nirvana și Bon Jovi. Eleganța sunetului clasic se întâlnește cu energia rock-ului, conturând o experiență captivantă pentru orice pasionat de muzică – fie că ești fascinat de capodoperele trecutului, fie că preferi sonoritățile puternice și nonconformiste.

Șoriceii Bucătări

24 mai, ora 11
Centrul Cultural Ion Besoiu



Spectacol teatru cu mascote, personaje și păpuși

Acum ai ocazia să îți întâlnești pe cei mai faimosi șoriceii, personajele favorite ale copiilor, în cadrul celui mai distractiv spectacol pentru copii.

Șoriceii știu cât de important este micul dejun pentru a avea energie întreaga zi, așa că au pregătit pentru cei mici un spectacol muzical inedit.

Alături de cele mai îndră-



gite personaje, veți învăța rețete delicioase, transmise prin cântece, dans și veselie. O să fie dezvaluit și ingredientul magic, necesar oricărei rețete reușite.

Misterul se amplifică și cu un personaj pofticios, dar cam răutăcios care va fura tortul aniversar. Noroc cu catelusii care rezolvă problema și totul revine la normal în casa prietenilor dragi.

Totul se termină cu un program special de dans, pe care actorii GoldenParty l-au pregătit pentru cei mici- Mini Disco.

Durata spectacolului: 55 minute

Spectacol pentru audiență +2 ani

TEATRU

Soț de vânzare

27 mai, ora 19

Filarmonica de Stat Sibiu

Oxana (o tânără „modernă” până în vârful unghiilor, frumusească, 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 Vasilevici (mascul veritabil care trăiește cu voluptate criza vârstei de mijloc) pare să facă toți banii. Va fi 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 Gile

MUZICĂ CLASICĂ

Concert Simfonic

29 mai, ora 19

Filarmonica de Stat Sibiu

Dirijor: Andrej Vesel
Solisti: Elevi ai Liceului de Artă Sibiu

asCULTă:

Lucrări de: W.A. Mozart, G. Rossini, M. Bruch, F. Krommer, J. Haydn, C. Saint-Saëns

Talentatul dirijor croat Andrej Vesel și-a început formarea muzicală cu studiul pianului. În anul 2015, a absolvit Academia de Muzică din Zagreb, unde a studiat cu celebrul pianist Vladmiri Krpan. În continuare, a urmat cursurile de Dirijat

orchestră cu Johannes Wildner la Universitatea de Muzică din Viena, la încheierea studiilor susținând un concert cu Vienna Radio Sym-



phony Orchestra la Sala de Aur de la Musikverein. În paralel, a absolvit și cursul de dirijat coral cu maestrul Alois Glaßner. De asemenea, a participat la masterclass-uri susținute de personalități artistice, precum Marin Alsop, Riccardo Chailly, Christian Ehwald, Peter Eötvös, Uroš Lajovic, Andres Orozco-Estrada, Jukka-Pekka Saraste. În 2017, Andrej Vesel a fondat propria sa orchestră, împreună cu pianistul Ioan-Dragoș Dimitriu, aceasta fiind denumită Ton der Jugend Symphonieorchester Wien, care are apariții regulate la Wiener Konzerthaus. În calitate de dirijor, Vesel s-a aflat deja la pupitrul unor orchestre importante din Palestina, Germania, Slovenia, precum și în România la Sibiu, Brașov, Oradea și Satu. În momentul de față, Andrej Vesel este deținătorul bursei croate Večernjakova domovnica la categoria Muzică și a Bursei Richard Wagner pentru Festivalul din Bayreuth, Germania.

Pe 29 mai, Andrej Vesel revine la pupitrul orchestrei sibiene pentru un concert dedicat noii generații de muzicieni. Vă invităm să-i ascultați pe elevii Liceului de Artă din Sibiu în ipostaze solistice și să îi încurajăm împreună pentru un debut frumos în carieră!

TEATRU

Secretul fericirii

31 mai, ora 19

Filarmonica de Stat Sibiu

Un spectacol care explorează dinamica relațiilor din interiorul cuplului modern.

Cu mijloace psihologice minuțios utilizate și un dozaj fin al suspansului, spectacolul demontează stereotipurile des-



pre rețeta clasică a „fericirii în 5 pași simpli”.

Imagina cliseizată a fericirii – un bărbat de succes (interpretat de Daniel Hara), cu o soție ideală (Corina Dănilă) și un prieten adevărat (Ioan Paraschiv) – este descompusă într-un joc al manipulării țesut cu măiestrie, declanșând o avalanșă de emoții. Atunci când secretele încep să iasă la iveală, cei trei sunt nevoiți să reconstruiască perspectiva în care văd și înțeleg fericirea.

Distribuție: Corina Dănilă, Daniel Hara, Ioan Paraschiv

Vârsta recomandată: +14 ani.

TEATRU **Burlac la 40 de ani**

6 iunie, ora 19

Filarmonica de Stat Sibiu

O dilemă de zile mari. Când relația cu femeia ideală devine prea frumoasă, prea dulce, prea roz, prea ca... la țară, iar armonia din cuplu tinde să distrugă legătura cu cel



mai bun și iresponsabil prieten din câți există, ce alegi? Fiara sau prietenul? Sunteți invitați la rezolvarea unei dileme existențiale în cea mai nouă comedie.

Cu: Livia Taloi, Cristina Diaconescu, Alin Brancu, Jean Lemne

CONCERT **Leyah - Turneul Național Cinestezia - Partea 2**

6 iunie, ora 19

Teatrul Național „Radu Stanca”

Leyah, împreună cu alți 6 muzicieni – cvartetul Symphactory, secție ritmică și bas – va transforma scena într-o experiență sonoră și vizuală captivantă. În mai puțin de jumătate de an, CINESTEZIA ajunge în 15 orașe – un parcurs impresionant pentru un artist independent care deschide noi drumuri pentru stilul cinematic pop în România.

În spatele acestui concept inovator se află Leyah (Magdalena Diana Marica) – compozitoare, pianistă și cântăreață, pionier al stilului cinematic pop în România. CINESTEZIA este un spectacol de o forță artistică rar întâlnită, în care muzica de film se împletește organic cu muzica orchestrală, clasică și pop, rezultând un sound spectaculos – ca o coloană sonoră cu voce.

Toate compozițiile sunt originale, semnate de Lea(h), iar întreaga viziune artistică a acestui spectacol îi aparține. Mai mult decât un concert, CINESTEZIA este o experiență multisenzorială în care muzica prinde viață prin proiecții spectaculoase, lumini cinematice și o atmosferă imersivă.



Fiecare reprezentație devine un univers sonor și vizual ce poartă publicul printr-o poveste intensă, emoționantă și captivantă. Un spectacol 100% independent, născut din pasiunea și viziunea unui artist, CINESTEZIA marchează un moment definitoriu pentru scena muzicală din România și oferă publicului o călătorie artistică de neuitat.

MUZICĂ CLASICĂ **Katia & Marielle Labèque - recital excepțional la două pianе**

7 iunie, ora 19

Filarmonica de Stat Sibiu

Două dintre cele mai fascinante pianiste ale scenei internaționale, Katia și Marielle Labèque, vor susține pentru prima oară la Sibiu un concert-eveniment excepțional, dedicat muzicii pentru două pianе.

Cunoscute pentru sincronizarea lor impecabilă și pentru legătura artistică profundă, construită de-a lungul unei





vieți întregi de muzică împărtășită, prezența lor pe scenă este o demonstrație de virtuozitate, empatie muzicală și expresivitate. Publicul sibian are ocazia de a trăi o experiență sonoră de excepție, în compania unor artiste care

comunică între ele dar și cu sala într-un limbaj muzical unic.

PROGRAM:

Programul acestui recital aduce împreună patru universuri sonore distincte: misterul antic reimaginat de Claude Debussy în *Épigraphes Antiques*, lirismul profund al lui Franz Schubert în *Fantezia în fa minor*, farmecul poveștilor copilăriei din *Ma mère l'Oye* de Maurice Ravel și ritmurile pline de viață și emoție din selecțiuni din *West Side Story* de Leonard Bernstein.

TEATRU IONA de Marin Sorescu

21 mai, ora 19

Teatrul Național Radu Stanca

„Iona” este o declarație de iubire adusă deopotrivă spiritualității

românești și modalităților prin care istoria acestui popor a încercat să găsească un echilibru în împăcarea cu universul și natura, precum și frumuseții și rafinamentului culturii japoneze pe care Silviu Purcărete o va prelucra cu bine-cunoscuta lui precizie de estetică. Această adaptare nonconformistă a piesei semnate de Marin Sorescu are, prin urmare, suflul unei experiențe existențiale universale, invitând publicul din toate colțurile lumii să intre într-o comuniune spirituală care să ne apropie de energiile primare ale naturii în care se manifestă divinitatea însăși. Vă așteptăm la un dialog intercultural care aduce laolaltă două spații pe cât de diferite, în aparență, pe atât de similare în simțire, în speranța de a regăsi aceeași liniște și stare de grație resimțită în fața frumuseții pure a naturii.

Spectacol prezentat în limba japoneză, cu traducere în limbile română și engleză.

Text de: Marin Sorescu

Regia: Silviu Purcărete

Traducere din limba română în japoneză: Mayo Nishiike și Florin Grancea

Distribuția:

Kuranosuke Sasaki (Iona)

Veronica Arizancu, Liviu

Vlad, Eduard Pătrașcu



TEATRU Tache, Ianke și Cadâr

20 mai, ora 19

Centrul Cultural Ion Besoiu

Horățiu Mălăele, Răzvan Vasilescu și Mihai Constantin readuc în fața publicului textul lui Victor Ion Popa – „Take, Ianke și Cadâr”.

Textul, o comedie savuroasă în trei acte, scris în 1932 și pus

PROGRAM CURSE

Mocănița Văii Hârtibaciului

2025

MARTIE

L	M	MI	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

APRILIE

L	M	MI	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAI

L	M	MI	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

IUNIE

L	M	MI	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

IULIE

L	M	MI	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AUGUST

L	M	MI	J	V	S	D
						1
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBRIE

L	M	MI	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTOMBRIE

L	M	MI	J	V	S	D
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOIEMBRIE

L	M	MI	J	V	S	D
						1
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Curse cu locomotiva diesel



De la orele 11:00 și 14:00



De la orele 10:00 și 17:00



De la ora 18:00

Curse cu locomotiva cu abur



De la 10:00, 12:30, și 15:00

Curse de noapte



Observații astronomice
(ora exactă va fi anunțată pe site)



În scenă în același an la Teatrul Maria Ventura, a fost montat pentru prima dată la Bulandra în 1957 de regizorul N. Al. Toscani. La peste șase decenii de la montarea lui Toscani, Horațiu Mălăele readuce pe scenă cele trei tipologii umane, întrupându-l pe evreul Ianke și distribuindu-i în rolurile turcului Take pe

Răzvan Vasilescu și pe Mihai Constantin.

Alături de cei trei interpreți principali, din distribuție vor mai face parte: Dana Dogaru, Adrian Ciobanu, Maria Veronica Vârlan și Matei Constantin. Scenografia spectacolului i-a fost încredințată Mariei Miu.

Piesa aduce în prim plan povestea de viață a celor trei

prieteni negustori, abordând cu subtilitate problematica rasei, credinței și religiei, a statutului identitar individual și de grup, reamintindu-ne astfel că diferențele nu sunt neapărat un motiv de disensiuni. Dar și că buna înțelegere poate funcționa pe fondul acceptării și al asumării a ceea ce ne definește și ne diferențiază de ceilalți.

Cello Jazz Suite

CONCERT

18 mai, ora 17

Sala Oglinzilor

Forumul Democrat German

Suita de jazz pentru violoncel și jazz piano trio de Claude Bolling

Interpreți:

Makcim

Fernandez

Samodaiev –

violoncel

Monica Florescu – pian

Cornel Homocianu – contra-bass

Andrei Marcovici – percuție



ATELIER

Reinventează-ți viața

12 mai, ora 19

Librăria Cărturești, Mall Nou

Ai avut vreodată senzația că te învârti în cerc? Că, oricât te-ai strădui să schimbi ceva, ajungi din nou în aceleași relații complicate și în conflicte care se repetă? Te-ai surprins făcând alegeri care, în loc să te ajute, te rănesc? Dacă da, ești invitat la un atelier special pentru a reflecta asupra acestor întrebări și a descoperi



o nouă cale de a sparge cercul vicios, ghidați de perspectivele și instrumentele oferite de cartea „Cum să-ți reinventezi viața. Cum să pui capăt comportamentelor negative și să te simți din nou bine” de Jeffrey E. Young și Janet S. Klosko.

Jeffrey E. Young și Janet S. Klosko explică faptul că cele mai distructive capcane mentale reprezintă tipare cognitive și emoționale formate în copilărie, prin care ajungem să repetăm, în mod inconștient, situații negative sau disfuncționale, în viața adultă.

Mariana va modera o discuție despre cum se formează capcanele mentale, modurile prin care le facem față și care sunt pașii pentru a începe un proces de schimbare.

Cum ar fi viața ta dacă ai învăța să te eliberezi de vechile tipare și să alegi conștient cine vrei să devii?

TEATRU

Teorema

24 mai, ora, 19

Teatrul Național Radu Stanca

Un tânăr intră în casa unor burghezi bogați. El este însăși frumusețea. Și venirea lui este mai mult o vizită care se împlinește prin posesia fizică. Servitoarea, Emilia, apoi fiul familiei, Pietro, mama, Lucia, fiica, Odetta, și tatăl, Paolo, toți vor cunoaște oaspetele, în sensul biblic. Dar după plecarea lui bruscă, ce va rămâne

din mesajul lăsat? Numai servitoarea va cunoaște mântuirea? Căci, spre deosebire de burghezi, conform lui Pasolini, ea nu și-a înlocuit conștiința cu sufletul, nici moralitatea cu simțul sacru.

Un spectacol în care frumusețea și cruzimea își dau întâlnire. O experiență seducătoare și un elogiu adus marelui film semnat de Pasolini.



EXPERIENȚĂ

Pictură și vin

16 mai, ora 19

Terasa Agora Cispădioara

Vino să te relaxezi, să te distrezi și să pleci acasă cu o pictură realizată chiar de tine și cu amintiri frumoase!

Ești invitat vineri, 16 mai, pe terasa Agora din



CURSA DE RĂTUȘTE Râul CIBIN 1 Iunie - ORA: 12:00 ADOPTĂ RĂTUȘCA NOROCOASĂ SWIPE →  Rotaract Sibiu Rotaract Sibiu 2011 CURSA DE RĂTUȘTE	CUM DECURGE CURSA DE RĂTUȘTE? 1. Adoptă online rătușca de pe link-ul din bio/postare și o trimiți la concurs cu toată încrederea! 2. Primești numărel rătuștei tale, care o va reprezenta cu mândrie în cursă. 3. Pe 1 Iunie, rătuștele sunt lansate pe râul Cibin, toate pregătite de aventură! 4. Le urmărești de pe margine și îți susții favorita! 5. Prima ajunsă la sosire aduce premii și aplauze! 6. Tu te bucuri de o zi plină de zămbete, joacă și surprize dulci. Rotaract Sibiu Rotaract Sibiu 2011 CURSA DE RĂTUȘTE
---	--

Cisnădioara pentru o seară de relaxare și creativitate. Vei picta împreună cu ceilalți participanți o natură moartă cu flori, într-un cadru relaxat și prietenos, ghidați pas cu pas de gazda evenimentului, Zuzana de la Art & Fun.

N-ai mai pictat până acum? Nu-i nimic! Nu ai nevoie de experiență în pictură – doar de dorința de a te exprima liber și de a te bucura de moment. Totul este pus la dispoziția ta: șevalet, pânză, vopsele, pensule, șorț... pentru călătoria ta în lumea culorilor. Atelierul este ideal pentru o ieșire cu prietenele, dar și pentru oricine dorește să se bucure de o activitate creativă într-o locație de poveste.

Ce este inclus:

- » Toate materialele necesare pentru pictură
- » Două pahare de vin selectate de la Crama Bauer
- » O atmosferă caldă, creativă și inspirațională

Cost de participare: 130 lei/ persoană

Rezervări: la telefon 0757 509 796 sau 0740 045 916

(Locurile sunt limitate,

înscriserea se face în ordinea rezervărilor.)

În caz de vreme nefavorabilă, atelierul va avea loc în șura de sticlă de pe terasa Agora.

Lugul drum al zilei către noapte

28 mai, ora 19

Teatrul Național Radu Stanca

Una dintre cele mai importante piese de teatru ale secolului XX, Lungul drum al zilei către noapte, a fost scrisă de Eugene O'Neill pe baza amintirilor din propria tinerețe. Nu este întâmplător faptul că dramaturgul a cerut ca această piesă să nu fie publicată înainte de a se scurge 25 de ani de la moartea sa.

Dorința nu i-a fost îndeplinită, însă motivul interdicției sale este clar – autorul de renume mondial a împărtășit amintiri profunde personale despre familia sa, niciunul dintre membrii căreia, cu excepția sa, nemi- fiind în viață în momentul în



care piesa a fost scrisă. Și, deși piesa este despre ziua în care i s-a pus diagnosticul fatal, el a fost singurul dintre personaje care a supraviețuit – și a devenit faimos în întreaga lume. Această poveste despre oameni apropiați, care se iubesc și se chinuie, se

acuză și se justifică, își amintesc și suferă, a devenit una dintre cele mai populare piese din repertoriul mondial. Ea conține atât roluri minunate, cât și un sentiment amar, uneori fără speranță, al trecerii timpului, al dezamăgirii și al neputinței în fața morții.

Producția lui Timofey Kulyabin mută acțiunea în zilele noastre. Cu toate acestea, natura autobiografică a operei lui Eugene O'Neill este pe deplin păstrată. Îl vedem pe alter ego-ul autorului, scriitorul Edmund Tyrone, chiar la sfârșitul vieții sale. Ca și dramaturgul, el a devenit o celebritate, laureat al Premiilor Nobel și Pulitzer. Ca și dramaturgul, nu se poate elibera de amintirile dureroase și obsesive ale părinților și fratelui său mai mare. Îl vedem pe Edmund Tyrone în ultima seară a vieții sale, când propria sa „zi lungă se transformă în noapte”. Nedorind să îndure suferința fizică, pe măsură ce civilizația modernă devine din ce în ce mai independentă în materie de viață și de moarte, nu se teme de durerea emoțională și, în ultimele sale ore, dorește să fie din nou alături de cei dragi de mult dispăruți, nu doar pentru a-și aminti de ei, ci pentru a încerca să-i înțeleagă, să-i ierte și să le ceară iertare...

Lansarea albumului Lumina din ochi

12 mai, ora 18

Muzeul Național Brukenthal

„Doi prieteni ne propun exercițiul lor de admirație. Titlul ne spune aceasta: Lumina din ochi. E o joacă de photoezii / Album cu poezii / în care nu mai știu

dacă nu cumva fotografia este poezia și poezia fotografia unei clipe de privire spre lume prin „fereastră” imaginii. (...)

E o carte a unor prieteni către noi, ceilalți prieteni ai lor, prin care caută să se odihnească în taina vieții imediate.” (Dr. Alexandru Constantin Chituță - Muzeul Național Brukenthal Sibiu)

Vă invităm la lansarea albu-



mului cu poezii Lumina din ochi - o lucrare ce reunește imagini transpuse în cuvinte - un album cu fotografii însoțite de versuri. „Ne-au plecat cuvintele către voi. Deschideți ochii. Să fie Lumina!”





înstrăinare, sub forma unui teatru imersiv, senzorial și visceral.

Într-un context în care extremismele de toate felurile urcă în mod vertiginos, îmi propun cu acest spectacol să analizez mecanismele violenței.

Cum putem combate ura și fricile? Poate teatrul să (mai) fie locul acela al conectării cu sine și cu ceilalți? Ce se poate naște din vindecarea traumelor și iminenta sfârșitului ?” – Eugen Jebeleanu.

Durata estimativă: 1h 15min

Cu: Johanna Adam, Viviane Havrilla/Malena Silberschmidt , Marc Illich, Fabiola Petri, Gyan Ros

TEATRU

E doar sfârșitul lumii

13 mai, ora 19

Promenada Mall Sibiu, Etaj 1

„E doar sfârșitul lumii” e un spectacol instalație despre abandon și sentimentul acut al absenței.

Louis se întoarce acasă după mulți ani ca să își anunțe familia

că va muri. Nu izbutește să facă nicio mărturisire în acest sens, copleșit de atmosfera apăsătoare din casă.

În mijlocul tăcerilor se revărsă furia, frustrarea, regretul față de trecut. Nu reușesc însă să își arate adevăratele emoții, să își declare iubirea, să dezvăluie secrete.

Îmi doresc cu acest proiect să vorbesc despre singurătate și

TEATRU

Iarna

23 mai, ora 19

Sala Lulu, Fabrica de Cultură

„Unele amintiri se dizolvă ca niște forme indistincte în zăpadă până când dispar cu totul. Apoi, brusc, în timpul unei





Sâ 3.05

**Drumetrie la apus de soare
în Munții Făgăraș**
Muchia Buteanului

Ghid: Radu Zaharie

Sâ 3.05

**Drumetrie, vizită la ferma
și brânzeturi alese pe
Via Transilvanica**

Ghid: Nicoleta Ocneriu

Sâ 3.05

**FotoTur: Rășinari! Văzut,
plăcut, fotografiat!**

Ghid: Ștefan Dragomir

Sâ 10.05

**Spectacol de primăvară pe
cărări neumblate spre
Vârful Piscul Vulturului**

Ghid: Nicoleta Ocneriu

Sâ 10.05

**Tură spre lezerul Mare și
Vârful Cîndrel**

Ghidaj: Cu drag de Transilvania

Du 11.05

Drumetrie în Munții Făgăraș
Poiana Curmăturii
(fosta Cabană Urlea)

Ghid: Radu Zaharie

Sâ 17.05

**De la Lotrioara spre
Vârful Hînsa prin
Țara Șurilor de Lemn**

Ghid: Nicoleta Ocneriu

Sâ 17.05

Drumetrie în Munții Făgăraș
Valea Doamnei

Ghid: Florin Ionescu

Du 18.05

**Drumetrie la Mănăstirea
Turnu Roșu - Șaua Corbului**

Ghidaj: Hopihe Tours
(Daniel Heghes)

plimbări, al unei călătorii cu trenul sau al unei nopți nedormite, o întreagă bucată de viață uitată reapare — luminată crud, ca o scenă care stă în fața noastră.”

Pot amintirile să devină reconstituiri?

La ce timp mă uit cu adevărat — la trecut sau la prezent?

„Iarna” se desfășoară ca o ceremonie teatrală a efemerității, o încercare solemnă de coliziune a trecutului, viitorului, prezentului... O pendulare între profundul personal și profundul uman. Încercarea de a preveni atât distanța temporală, cât și cea emoțională.

Distribuția: Fatma Mohamed,

Daniel Bucher, David Cristian, Viviane Havrilla

TEATRU

Cuplu

18 mai, ora 17
Sala Studio
Casa de Cultură
a Sindicatelor

În urma unei dispute, o soție își înjunghie în picior soțul. Iată pretextul unei confruntări la tribunal care se transformă treptat într-o radiografie de o onestitate dureroasă a cuplului modern.

Cu emoție, cruzime și autenticitate dezarmantă, textul scris de Edna Mazia este transpus de Bogdan Sărătean într-un spectacol ce se urmărește cu fascinație și cu respirația tăiată. Cele patru personaje prinse în angrenajul delicat al unor adevăruri personale, însă neîmpărtășite, își încep

astfel călătoria pe traseul sinuos al descoperirii celuilalt. Ce se află, în schimb, la capătul acestei călătorii? Cu siguranță, speranța unei salvări prin iubire.

În distribuție: Raluca Iani, Florin Coșuleț, Gabriela Pîrlițeanu, Horia Fedorca

TEATRU

Faust

14 iunie, ora 19
Fabrica de Cultură

„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





improvizația, 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

adevate 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.

TEATRU

Mătrăguna

13 mai, ora 19

Centrul Cultural Ion Besoiu

O comedie irezistibilă. Minciuni, înșelătorii, încurcături, trădări.



Într-un cuvânt... machiavelisme!

Intriga piesei pornește de la intențiile pasionale ale lui Calimaco, sosit de la Paris, secondat de Siro, servitorul aghiotant care îl acoperă și îl susține în aventurile amoroase clandestine, pentru a o cuceri pe Lucrezia, soția magistrului florentin Nicia. Un arivist ingenios pe nume Ligurio speculează momentul reușind în mod abil să creeze o rețea de minciuni în care vor cădea pe rând pradă, precum insectele într-o pânză de păianjen, preotul Timoteo, Nicia și Sostrata, mama Lucreziei.

Machiavelli, machiavelic, machiavelism...

Cu: Tudorel Filimon, Nae Alexandru, Vasile Filipescu, Mihai Niculescu / Daniel Nitoi, Diana Radu Stan, Cristina Cârcei și Cristian Simion





SPECTACOL

Arta Magică a Circului

18 mai, ora 18
Filarmonica de Stat Sibiu

Magie, Iluzionism, Efectele speciale, Iluzii de scenă, Jonglerie Modernă, Quick Change Magic, Apariții & Disparații (iepuri-porumbel) Evadări din sacul magic, Levitație spectaculoasă și multe alte surprize.

Un spectacol interactiv, educativ, distractiv pentru întreaga familie!!!

Vino să înveți și puțină magie și poți achiziționa aparate magice și trucuri haioase pentru acasă să îți distrezi prietenii și colegii. #



TRANSILVANIAN BRUNCHES 2025



THE SPIRIT OF HERITAGE: BUILT AND BEYOND



FIND YOUR NEXT
CULINARY
EXPERIENCE



APRIL. 26TH
**MOVILE /
HUNDERTBÜCHELN**
MAY. 10TH
CURCIU / KIRTSCHE
MAY. 24TH
BAZNA / BAASSEN
JUNE. 21ST
TOARCLA / TARTELN



JULY. 5TH
MESCHENDORF
JULY. 26TH
RUJA / ROSELN
AUGUST. 2ND
**VINGARD /
WEINGARTEN**
AUGUST. 16TH
ȚAPU / ABTSDORF



SEPTEMBER. 6TH
CINCU / GROSSSCHENK
SEPTEMBER. 27TH
APOLD / TRAPPOLD
OCTOBER. 4TH
CINCȘOR / KLEINSCHENK
OCTOBER. 11TH
ȘEICA MICA / KLEINSCHENK
OCTOBER. 25TH
MIERCUREA SIBIULUI / REUSSMARKT



My
Transylvania



booking.mytransylvania.ro

2025

Teatrul Gong

Program spectacole

Cercul lui Buffalo Bill
FOTO: OVIDIU MATIU



Cercul lui Buffalo Bill

sâmbătă, 10 mai
orele 11:00 & 18:00
duminică, 11 mai, ora 11:00
Sala Parter

spectacol recomandat copiilor cu vârsta peste 5 ani

de Éva Lábadi Megyes, cu fragmente din Buffalo Bill de Radu Stanca; Regia: ÉVA LÁBADI MEGYES; Scenografia: DIÓ ZOLTÁN; Grafică păpuși: JUDIT KOMLÓDI; Muzica: CÁRI TIBOR; Jonglerie: CORINA RAJA; Cercetare și colectare material: LUCA MATEI; În distribuție: JENO MAJOR, CLAUDIA STÜHLER, ANGELA PÁSKUY, ADRIAN PROHASKA și LUCIA BARBU.
durata: 50 min.

preț bilet flexibil: 12 lei
William Frederick Cody, născut și crescut la o fermă din statul Iowa (S.U.A.), a învățat de mic să călărească, fiind un copil curajos, mereu în căutare de noi aventuri.

Regulile jocului

vineri, 16 mai, ora 18:00
Sala Etaj

spectacol recomandat celor cu vârsta peste 10 ani

SCENARIUL și REGIA ARTISTICĂ: Yann Verburch; TRADUCEREA: Diana Nechit; SCENOGRAFIA: Velica Panduru; VIDEO DESIGN: Ioana Bodale; MUZICA: Claudiu Urse; ÎN DISTRIBUȚIE: Paul Bondane, Eliza Păuna, Barbara

Crișan (voce), Mircea Corcoveanu (voce), Mihaela Grigoraș (voce), Nicoleta Lefter (voce), Jenő Major (voce), Gabriela Mitrea (voce), Nicolae Suciu (voce), Claudiu Urse (voce);
durata: 60 min.

preț bilet flexibil: 12 lei

Așa cum Soarele și Luna există în același timp, așa și Statele-Războaielor și Statele-Păcii par să existe dintotdeauna în lumea noastră, dinainte de toate timpurile. Nama și Oldo, doi copii, victime și totodată supraviețuitori ai ultimului dintre ultimele războaie, se întâlnesc pe ruinele unui oraș, își spun poveștile de viață și, din joacă, încep un plan de schimbare a regulilor jocului unei societăți cu prea puțină magie și echitate pentru un copil. sâmbătă, 17 mai, orele 11:00 & 18:00

Wanda

joi, 22 mai, ora 18:00
Sala Parter

spectacol recomandat celor cu vârsta peste 10 ani

DRAMATIZARE ȘI ADAPTARE de Mihaela Michailov și Radu Apostol, după "O sută de rochii" de Eleanor Estes, traducerea de Lavinia Braniște

REGIA: Radu Apostol; SCENOGRAFIA: arh. Gabi Albu; COREGRAFIA: Silvia Călin; MUZICA: Sebastian Androne-Nakanishi; ILUSTRAȚII: Alexandra Stoica; GRAFICA & VIDEO MAPPING: Daniel Gheorghiu; DOCUMENTARE: Corina Găceanu; ÎN DISTRIBUȚIE: Lucia Barbu, Paul Bondane, Gabriela Mitrea, Gabriel Muncuș, Barbara Crișan, Raluca Pavel, Eliza Păuna, Adrian Prohaska.

durata: 1h 20 min (fără pauză)
preț bilet flexibil: 12 lei



Apocalipsync

Apocalipsync

vineri, 23 mai, ora 18:00

sâmbătă, 24 mai, ora 18:00

Sala Parter

spectacol recomandat celor cu vârsta peste 10 ani

spectacol în limba franceză, cu supratitrare în limba română

Concept: Luciano Rosso

Co-regie: Luciano Rosso & María Saccone

Costume și scenografie: Luciano Rosso & Oria Puppo

Manager tehnic de turneu: Hermes Gaido

Grafică afiș original: José Saccone

durata: 60 min

preț bilet: 24 lei

După ce a susținut peste o mie de reprezentații în mai mult de douăzeci de țări, din întreaga lume, cu spectacolul *Un Poyo Rojo*, Luciano Rosso pornește într-o nouă aventură cu acest proiect realizat într-un cadru intim și amuzant.

Hänsel și Gretel

sâmbătă, 24 mai, orele 11:00

duminică, 25 mai, ora 11:00

Sala Etaj

spectacol recomandat copiilor cu vârsta peste 3 ani

după Frații Grimm

REGIA: Oana Leahu; SCE-

NOGRAFIA: Gavril Siriteanu;

ILUSTRAȚIA MUZICALĂ:

Oana Leahu; în DISTRIBUȚIE:

Lucia Barbu, Daniela Drago-

mir, Jenő Major, Angela Páskuy,

Adrian Prohaska, Claudia Stü-

hler;

durata: 50 min.

preț bilet flexibil: 12 lei

Povestea lui Hänsel și a Gretel a Fraților Grimm este una dintre cele mai frumoase povești ale literaturii universale. Adaptarea scenică în maniera teatrului de animație concentrează acțiunea, iar spectacolul transmite astfel mesajul despre

iubire și curaj în modul cel mai direct posibil, conștiințelor pure ale copiilor.

Vrăjitorul din Oz

sâmbătă, 31 mai, ora 11:00

Sala Etaj

spectacol recomandat copiilor cu vârsta peste 5 ani

după Lyman Frank Baum

REGIA: Simona Vintilă; SCE-

NOGRAFIA: Roua Vasilescu;

MUZICĂ ȘI TEXTE: Florin Gri-

goraș; COREGRAFIA: Adriana

Bârză; în DISTRIBUȚIE: Raluca

Răduca, Lucia Barbu, Eleonora

Coșuleț/Barbara Crișan, Mircea

Corcoveanu, Mihaela Grigo-

raș/Daniela Dragomir, Hansel

Andrei, Jenő Major, Gabriela

Mitrea, Prohaska Adrian;

durata: 60 min.

preț bilet flexibil: 12 lei

Spectacolul „Vrăjitorul din Oz” este povestea micuței Dorothy, o fetiță care locuia în Kansas, la ferma mătușii Em și a unchiului Henry. O tornadă stărnită din senin face ca Dorothy și cel mai bun prieten al ei, câțelul Toto, să ajungă în tărâmul de basm numit Oz. #



Hänsel și Gretel

FOTO: CĂTALINA DRĂGHICI

Două premiere internaționale în luna mai pe Scena Digitală



Teatrul Național „Radu Stanca” Sibiu (TNRS) și Festivalul Internațional de Teatru de la Sibiu (FITS) continuă să aducă publicului din România și din întreaga lume producții artistice internaționale care s-au bucurat de succes în cadrul Festivalului Internațional de Teatru de la Sibiu.

În luna mai, pe Scena Digitală – platforma online de teatru, film, muzică, circ și dans a TNRS și FITS – vor fi difuzate două premiere:

1 Spectacolul de dans „Accumulations”

Produs de YUKIO SUZUKI projects / NPO KAIBUNSHA din Japonia

„Accumulations” spune povestea timpului, a mișcării, a relațiilor care înfloresc în timp. Este povestea unei zile oarecare – o zi din viața de zi cu zi, o zi din lumea aceasta, un moment ce duce spre viitor. Pe drumul pe care merg în fiecare zi, zăresc un mugur înflorit. Cerul este mai înalt și simt

căldura aerului. Admir frumusețea asfințitului. Nu trebuie să fiu cineva. Fiecare senzație îmi aduce aminte că am fost viu în ziua aceea, în clipa aceea. Lucrurile care se întâmplă în lume nu sunt departe de noi. Am hotărât să trăiesc aici. — Yukio Suzuki

2 Spectacolul de teatru „Container”

de WARM PERSON din Coreea de Sud

În containerele de pe marile nave ce străbat mările până în China, Statele Unite și multe alte țări există un intermediar, Ajutorul. Datoria sa este de a transporta refugiați și contrabandiști și de a se asigura că aceștia ajung în siguranță la destinație. În realitate, el este călăul lor. Ceilalți intermediari se folosesc de dorința sa de a trăi și îl manipulează, alimentându-i ura față de lume. Aceștia îi vorbesc de războaie, îl închid într-un container și îi poruncesc să ucidă.

Însă ajutoarele nu vor să ucidă refugiați și contrabandiști. #



Bilete și abonamente pe Scena Digitală

Pe Scena Digitală, abonamentul lunar, cel trimestrial, precum și cel anual includ cele peste 80 de spectacole disponibile, la care se adaugă lunar două producții în premieră. Iubitorii de teatru, film, dans și muzică pot alege abonamentul pentru 12 luni la preț de 6 luni, respectiv 299 lei, și abonamentul pentru 3 luni la preț de 2 luni, respectiv 89 lei. Abonamentul lunar costă 49 lei/lună. Spectatorii pot opta și pentru biletul individual, care permite vizionarea unui anumit spectacol la prețul de 30 lei. În perioada de valabilitate a abonamentului, spectacolele pot fi vizionate oricând, oriunde și de oricâte ori. Biletul individual este disponibil patru ore de la activare și alegerea intervalului de timp pentru vizionare. Platforma de video-on-demand Scena Digitală, distinsă cu premiul special UNITER, poate fi accesată pe site-ul www.sцена-digitala.ro. Toate spectacolele Scenei Digitale oferă și subtitrare în limba engleză.

Hepiflor®

**Saccharomyces
Boulardii**

**GARDIANUL
MICROBIOTEI
SĂNĂTOASE**

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

Trei antreprenori locali, pasionați de vinuri, și-au unit pasiunea la Sibiu Wine Festival

Prima ediție, între 24-25 mai



Sibiu Wine Festival transformă Sibiul în epicentrul iubitorilor de vinuri premium printr-un eveniment exclusivist, dar accesibil publicului larg. Festivalul, aflat la prima ediție, oferă un nou prilej de descoperire și celebrare a vinului în cele mai fine expresii ale sale, între 24-25 mai 2025, la Sala Oglinzilor (FDGR Sibiu).

Participanți de top din universul vinului

Festivalul dedicat artei vinului reunește 25 de crame și importatori de top din România, oferind o experiență completă de degustare

și explorare a terroir-urilor locale. Pe parcursul a două zile, vizitatorii vor putea degusta din cele peste 200 de vinuri ale expozanților în cadrul târgului de vinuri și pot participa la prezentări susținute de specialiști din domeniu.

De la nume consacrate și crame noi, până la importatori de renume, festivalul își propune să pună în prim-plan nu doar vinurile, ci și poveștile din spatele lor și oamenii care le-au dat viață.

Printre cramele prezente se numără unele dintre cele mai respectate nume din România și Republica Moldova: Davino, Avincis, Recaş, Jidvei, Caii de la Letea, Purcari, Fautor, Liliac, Opișor, Serve, Sâmburești, Cotnari, Carastelec, La Salina, Domeniul Apoldium, Corcova, Balla Geza, Villa Vinea, Dealul Dorului, Rasova și Nachbil. Li se alătură importatorii Vinimondo, Crush și Tepaso care completează selecția cu vinuri internaționale atent curatoriate din țări precum Italia, Franța, Spania, dar și vinuri din Lumea Nouă – Australia, Noua Zeelandă, America sau Chile.

Evenimentul promite însă nu doar o selecție impresionantă de vinuri – de la Pinot Noir-ul la care ai visat mereu sau un Chardonnay perfect echilibrat – ci și o atmosferă elegantă și rafinată – Sala Oglinzilor din Piața Mare, ideală pentru networking de calitate.

Trei pasionați de vinuri, o pasiune comună

Sibiu Wine Festival este inițiativa a trei mari pasionați de vin, cunoscuți în industria HoReCa în Sibiu, care și-au transformat



pasiunea într-un proiect dedicat promovării vinului de calitate. După un deceniu de degustări, vizite la crame, studiu intens și conversații cu specialiști ai domeniului, cei trei fondatori au decis să aducă această experiență mai aproape de publicul larg.

Ovidiu Balaban („Didi” pentru prieteni) este fondatorul Casei de Vinuri “Wine Not?”, un spațiu emblematic pentru iubitorii de vin din Sibiu, ce adună peste 600 de etichete și găzduiește frecvent degustări, prezentări și master-class-uri.

Alexandru Macriș reprezintă de peste zece ani una dintre cele mai prestigioase crame din România, Davino, și este recentul proprietar al restaurantului SPIC, specializat în paste de casă și vinuri atent selecționate.

Ovidiu Oroian este coproprietar al restaurantului Hochmeister, cunoscut pentru reinterpretarea bucătăriei transilvănene folosind ingrediente locale. Pasiunea sa pentru vin l-a condus la organizarea a zeci, dacă nu chiar sute de degustări, prin care a reușit să apropie tot

mai mulți oameni de lumea fascinantă a vinului.

Bilete și abonamente pentru publicul larg

Biletele de acces pentru o zi și abonamentele pentru ambele zile sunt disponibile acum pe platforma IaBilet.ro: <http://bit.ly/SibiuWineFestival2025>. Până pe 8 mai, în perioada Early Bird, acestea pot fi achiziționate la prețuri speciale.

În baza biletului de intrare, participanții primesc la intrarea în zona Târgului de Vin un pahar, cu ajutorul căruia pot degusta din cele peste 200 de vinuri ale expozanților.

Acces gratuit pentru profesioniștii din HoReCa

Pentru a încuraja dialogul și parteneriatele între crame, importatori de vinuri și industria HoReCa, Sibiu Wine Festival oferă acces gratuit tuturor celor care activează în acest sector: angajați, proprietari sau manageri. #





„Fata cu unicorn” de Rafael va fi expusă Brukenthal

Capodopera „Fata cu unicorn”, una dintre cele mai cunoscute portrete realizate de Rafael, va fi expusă la Muzeul Național Brukenthal.

Tânăra este portretizată într-o vedere parțială din trei sferturi, așezată în fața parapetului unei loggii, așa cum se poate observa din cele două coloane laterale care încadrează jumătatea superioară a picturii. În fundal se află un peisaj deluros cu tonuri estompate. Eroina imobilizată, poartă o rochie cu corset strâmt și decolteu larg, cu o curea îngustă în jurul

taliei. Bordura care conturează decolteul și mânecile grele de catifea roșu închis ies în evidență pe fundalul materialului verde deschis. Umerii sunt acoperiți de un voal ușor, iar în jurul gâtului are un lanț de aur, cu un pandantiv așezat pe piept. Acesta constă dintr-un rubin sau granat central mare, montat în aur și finisat cu o perlă picătură. Aurul este folosit și pentru cataramă mică de la talie și pentru agrafa delicată de la păr, care este strâns în jurul feței și cade ușor într-o împletitură peste umeri.

Raffaello Sanzio da Urbino (1483-1520), cunoscut sub numele de Rafael, a fost un pictor și arhi-

tect italian al Renașterii. Operele sale sunt renumite pentru claritatea formei, ușurința compoziției și realizarea vizuală a perfecțiunii neoplatonice a măreției umane. Alături de Michelangelo și Leonardo da Vinci, el modelează trinitatea convențională a măștrilor incredibili ai acelei perioade.

La scurtă vreme după sosirea sa la Roma, Rafael începe lucrările de decorare a camerelor din Vatican, cunoscute ulterior sub numele de Le Stanze di Raffaello. Aici ia naștere una din cele mai importante creații ale sale, „Școala din Atena”. La cererea personală a papei, frescele din Stanza della Segnatura abordează temele: Adevărul, Bunătatea și Frumusețea. În scena înfățișând Parnasul, Rafael identifică Frumusețea cu muzica și poezia, Bunătatea este exprimată de virtuțile fundamentale, iar Adevărul, legat de noțiunea rațiunii, este reprezentat de grupul filozofilor din Atena antică.

Lucrarea de artă „Fata cu unicorn” de Rafael, va fi expusă la Sibiu în 2027, după ce, la finalul acestui an, tot la Muzeul Național Brukenthal va putea fi văzută lucrarea „Leda și lebedă” după Leonardo da Vinci, ambele aflate în proprietatea Galeriei Borghese.

„Este o mare bucurie să anunțăm faptul ca renumita Galerie Borghese din Roma a acceptat cererea noastră. Am avut numeroase dialoguri cu doamna director dr. Francesca Cappelletti și amândoi am înțeles importanța colaborării instituționale. Vom putea realiza importante expoziții în România și în Italia. Expunerea la Muzeul Național Brukenthal a uneia lucrări de Leonardo da Vinci și apoi de Rafael subliniază faptul că dorim să realizăm lucruri importante pentru comunitate, pentru muzeu și pentru România..”, a declarat Alexandru Constantin Chituță, managerul Muzeului Național Brukenthal. #

Expoziția Regina Maria la Brukenthal

Cea mai importantă expoziție dedicată familiei regale a României va fi organizată la Sibiu, aceasta aniversând împlinirea a 150 de ani de la nașterea Reginei Maria (1875 - 1938).

În perioada 9 mai – 5 iulie 2025, Muzeul Național Brukenthal și Art Safari prezintă o expoziție de excepție dedicată uneia dintre cele mai cunoscute și apreciate figuri regale a țării noastre.

„Regina Maria la Brukenthal” aduce în fața publicului lucrări pictate chiar de suverană, piese de mobilier concepute de ea, obiecte personale, o amplă colecție de fotografii cu aceasta și membrii familiei regale, medalii și decorații, precum și colecția sa impresionantă de bijuterii, din patrimoniul Muzeului Național Peleş, Muzeului Național Cotroceni și din colecții private. Expoziția este prezentată de Rețeaua de sănătate Regina Maria.

„Întregul mod de viață al Reginei Maria poartă amprenta viziunii sale asupra regalității. Devenită suverană în septembrie 1914, aceasta s-a implicat în viața politică a țării cu tact și cu îndrăzneală. La 15 octombrie 1922 a avut marea bucurie de a participa, alături de soțul ei, la Încoronarea de la Alba Iulia. Cu coroana pe cap

și cu mantie lungă, Regina Maria era aidoma împărăteselor bizantine, dar și asemenea domnițelor românce din secolul al XVI-lea”, a declarat Narcis Dorin Ion, directorul Muzeului Național Peleş.

„Regina Maria este și rămâne pentru noi o sursă de inspirație, prin forța valorilor sale: grija față de oameni și respectul pentru tot ceea ce înseamnă cultură și expresivitate artistică. Astăzi, onorăm moștenirea Reginei și ne alăturăm Art Safari, convinși că arta are puterea de a ne reconecta cu noi înșine și de a ne deschide către lumea din jur, cu toate nuanțele ei. Prin acest parteneriat, invităm publicul larg să descopere o parte din complexitatea personalității Reginei Maria, simbol al inova-

ției și curajului. Astfel, reafirmăm rolul artei ca fundament pentru o societate mai sănătoasă și mai deschisă: o forță care unește, inspiră și ne ajută să privim dincolo de limite”, a declarat Fady

Chreih, directorul general al Rețelei de sănătate Regina Maria.

Regina Mariei a României a rămas în istorie nu numai prin faptele eroice din timpul Marelui Război, dar și prin latura artistică a ființei sale. Opera sa îmbogățește patrimoniul național.

Încă din tinerețe, principesa Maria a manifestat interes pentru pictură și desen, pasiuni care preocupau foarte mult, în acea epocă, aristocrația și nobilimea, iar în familiile regale deveniseră – alături de muzică – „materii” aproape obligatorii în educația vârstarelor principiare. Primele lecții „foarte bune” au fost luate de tână principesă, timp de șase săptămâni, cu profesoara Ruth Mercier, „renumită pentru picta-

rea florilor”, a cărei „tehnică în acuarelă era fără pereche” și care i-a oferit viitoarei regine „învățăături temeinice”. (v. Povestea vieții mele, vol. 2). Pasionată întreaga viață de grădini și de natură, a pictat exclusiv flori – crini, maci, iriși, nuferi – într-o manieră specifică stilului Art Nouveau.

Regina Maria a fost atrasă și de designul de mobilier, iar multe dintre piesele pe care le-a conceput au decorat interioarele Castelului Peleş. O parte a creației sale se poate vedea în expoziția de față, realizată în colaborare cu Muzeul Național Brukenthal, Muzeul Național Peleş, Muzeul Național Cotroceni și susținută de Rețeaua de sănătate Regina Maria. #





Documentarul „Opt ilustrate din lumea ideală”, regizat de Radu Jude, deschide ESTE FILM Festival 2025

Mai puțin de o lună ne mai desparte de o nouă și cea de-a noua ediție a ESTE FILM Festival, care se va desfășura în perioada 28 mai - 1 iunie 2025 la Sibiu. Peste 40 de lungmetraje și scurtmetraje vor fi proiectate în secțiunile festivalului: Competiție, Best of Europe, In Frame, LUX, Visuali Italiane, Dormitorul cu filme și CinExplorez. Programul este completat cu ateliere, expoziții, concerte și LINE-UP: International Academy and Networking for Festival Managers, întâlnire anuală ajunsă la cea de-a treia ediție.

Festivalul aduce, în acest an, o schimbare importantă: mutarea proiecțiilor în spații noi, diferite față de ediția anterioară. Publicul va putea viziona filmele în patru săli moderne ale CineGold, aflate în incinta Promenada Mall Sibiu,

spațiu ce oferă un plus de confort și accesibilitate pentru spectatori. De asemenea, Teatrul Gong devine locație ESTE FILM Festival, aici desfășurându-se și cea de-a șasea ediție a Competiției de scurtmetraje românești de ficțiune, un moment mult așteptat al festivalului.

Ediția cu numărul 9 a ESTE FILM Festival se deschide cu documentarul „Opt ilustrate din lumea ideală”, co-regizat de cineastul Radu Jude și de filosoful Christian Ferencz-Flatz. Caracterul inovator al filmului constă în tehnica found-footage, utilizată pentru a explora tranziția

post-socialistă a României prin prisma publicității din acea perioadă. Radu Jude și Christian Ferencz-Flatz folosesc un montaj aparent haotic, dar cu intenții precise: să dezvăluie mecanismele prin care s-a construit imaginarul unei „utopii capitaliste”. Estetica este deliberat fragmentară, cu tușe de grotesc și ironie amară, ceea ce conferă filmului un aer de eseu vizual provocator.

Structurat în opt capitole tematice, documentarul abordează subiecte precum dragostea, moartea, fragilitatea corpului uman, natura, supranaturalul și tranziția de la socialism la capitalism. Aceste teme sunt ilustrate prin fragmente din reclame și alte materiale TV din perioada post-decembristă.

Pentru acest film, Radu Jude și Christian Ferencz-Flatz au primit Mențiunea specială ReFrame pentru utilizarea creativă a materialelor de arhivă, la cel mai important festival european de film documentar - Festivalul Internațional de Film Documentar de la Amsterdam (IDFA).

Proiecția va avea loc miercuri, 28 mai, ora 20:00, la CINEGOLD Auditorium 1 din Promenada Mall și va fi urmată de o sesiune de întrebări și răspunsuri la care va fi prezent Christian Ferencz-Flatz. #



ESTE FILM Festival

Sibiu Ediția 9

28 Mai - 1 Iunie 2025

DACĂ AI FILMUL ÎN SÂNGE.

VENETIZ

CI-1407136

EDITION

INTERTEXT



FORNED COMETS PATRICK BOUTIN & BRUNO



SPONSOR





Complexul de agrement Lacul Binder se redeschide

Din data de 1 mai, Complexul pentru agrement și sport Lacul Binder se va redeschide publicului, în perioada sezonului rece acesta fiind disponibil doar pentru plimbări pe aleile din jurul lacului.

Pentru a pregăti Complexul de redeschidere, Serviciul Public Sport și Agrement, care îl administrează, s-a ocupat de întreținerea aleilor din jurul Lacului, de completarea cu nisip a plajei și a terenurilor de volei, de întreținerea și înlocuirea elementelor uzate, precum și a cablurilor instalației pentru sporturile nautice, aceasta fiind certificată TÜV și ISCIR, pentru siguranța utilizatorilor.

„Vremea se încălzește, astfel că redeschidem Complexul Lacul

Binder cu ocazia minivacanței de 1 mai. Îi invit pe sibieni să îl folosească și să se bucure de plaja cu nisip, de o baie în apa Lacului sau de o partidă de volei. Copiii, dar și cei mari, au la dispoziție pentru distracție locul de joacă plutitor, iar cei mici mai au un loc pentru joacă și pe plajă. Cei activi pot practica sporturile nautice, iar seara se poate face o plimbare pe alei. Este un loc în care puteți petrece o zi în familie sau cu prietenii!” (Astrid Fodor, Primarul Municipiului Sibiu).

Activități pentru timpul liber în Complexul Lacul Binder:

- » **Practicarea sporturilor nautice:** schi nautic, wakeboarding, caiac și SUP. Instalația pe cablu poate fi utilizată atât de începători, cât și avansați. Echipamentele pot fi închiriate de la centrul din Complex, vestele de salvare și căștile de protecție fiind incluse în tarif.
- » **O zi la soare și la înot.** Plaja este dotată cu șezlonguri și umbrele, iar apa este testată de DSP de 2 ori pe lună, certificându-se astfel că este curată. Salvamarii vor supraveghea activitatea de pe lac, pentru siguranță.



- » **O partidă de volei pe plajă** pe cele 2 terenuri amenajate aici.
- » **O zi de distracție pentru cei mici**, în locul de joacă plutitor de pe lac sau în cel de pe plajă
- » **La pescuit**, dimineața sau seara.
- » **O plimbare pe aleile din jurul lacului sau relaxare pe pontoanele de pe mal.** Acestea sunt luminate, așa că puteți rămâne aici până mai târziu.

Câteva informații practice:

- » Programul Complexului: marți - duminică, orele 10.00 - 20.00; pentru plimbări se poate intra până la ora 23.00

- » Tarifele pot fi consultate pe pagina specificată, la secțiunea prețuri: <https://laculbinder.ro/prețuri/>. Tot pe acest site puteți face și progrămări, inclusiv să cumpărați un abonament pentru sporturile nautice
- » În luna mai, intrarea în Complex se face exclusiv prin poarta 2 de pe strada Lacul Binder, urmând ca în lunile de vară să se deschidă și poarta dinspre str. Țigłari. #



SIBIU CITY BIKE

Străbate Sibiul sănătos, vesel, într-un mod sustenabil

Sibiu Bike City, sistemul public de închirieri de biciclete este din nou disponibil tuturor.

Sibiu BikeCity este un serviciu de bike-sharing oferit de Primăria Municipiului Sibiu pentru a încuraja mobilitatea alternativă în oraș, pentru a scădea nivelul noxelor generate de traficul auto, protejând astfel mediul înconjurător.

Sistemul este alcătuit din 540 de biciclete și 12 triciclete distribuite în 49 de stații amplasate în întreg orașul. Fie că mergi la serviciu, la cumpărături sau explorezi orașul cu prietenii și familia, utilizarea unei biciclete pentru deplasare este o variantă distractivă, flexibilă și accesibilă pentru a parcurge distanțele în Sibiu.

Toate bicicletele integrate în sistem sunt modelul FIT sunt produse de PBSC, Canada și au fost construite special pentru mediul urban. Acestea au fost proiectate pentru a fi confortabile pentru persoane de orice vârstă, înălțime sau greutate. #



Tip utilizare	Tarif	Durată închiriere bicicletă	Timp nefracționat per utilizare	Termen returnare bicicletă
Ocazională	1 leu	1 oră	1 oră	– până la ora 24:00, în ziua închirierii
	10 lei	1 zi*	1 zi	– până la ora 24:00, în ziua închirierii
Abonamente**	20 lei	20 ore (1.200 minute)***	1 minut	– până la ora 24:00, în ziua închirierii
	30 lei	30 ore (1.800 minute)***	1 minut	– până la ora 24:00, în ziua închirierii
	40 lei	40 ore (2.400 minute)***	1 minut	– până la ora 24:00, în ziua închirierii

* ziua în curs

** posesorii de abonamente pot închiria în același timp până la 4 biciclete

*** activ pe durata anului în curs, conform perioadei și condițiilor de utilizare



Ficat fortificat. Cu FORTIFIKAT[®] forte!



FORTIFIKAT[®] forte

- ✓ Eficacitate dovedită clinic¹
- ✓ Contribuie la metabolismul normal al lipidelor²
- ✓ Menține funcția normală a ficatului³
- ✓ Substanță activă standardizată⁴

1. Studiu non-intervențional privind evaluarea eficacității Fortifikat[®] Forte la pacienții cu Steatoză Hepatică Non-Alcoolică, 2023; 2. Sylimarin Versus Essential Phospholipids in Metabolic Associated Steatotic Liver Disease (MASLD) - A Prospective Comparative Randomized Trial, T.Manuc, C. Preda, 2024; 3. Informații prospect produs; 4. Data on file.

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

Acesta este un supliment alimentar.
Citiți cu atenție prospectul.

Terapia
a SUN PHARMA company

SIBIU, HUB DE VACANȚĂ

Cuplați-vă centurile, decolăm

Veștile bune circulă repede și tare ne-am bucura să le împărțim cu voi.

Sibiul e pe cale să devină un hub de vacanță pe tot parcursul anului! Compania aeriană Wizz Air tocmai a încărcat pe propriul site și programul de iarnă pentru noile zboruri ce vor decola din august 2025 de la Sibiu International Airport.

Îți reamintim că începând din 1 august, Wizz Air a adăugat în portofoliul său de zboruri 6 noi rute spre Roma, Madrid, Hamburg, Basel, Viena și Frankfurt Hahn.

În plus, vara continuă cu zborurile consacrate, dar cu frecvențe crescute către Londra Luton, Dortmund, Karlsruhe, Memmingen și Nürnberg.

Vrem să mai știi că programul de iarnă este deja online, așa că fie că visezi la un gelato în Roma, la un vibe urban în Hamburg sau la o turtă dulce în Viena, biletele sunt deja disponibile pe www.wizzair.com/ro-ro



Vitamina D3 2000 UI

**TONICO
VITA D3**



D

SUSȚINE FUNCȚIONAREA NORMALĂ
A SISTEMULUI IMUNITAR

CONTRIBUIE LA:

- MENȚINEREA SĂNĂTĂȚII **SISTEMULUI OSOS ȘI A DINȚILOR**
- MENȚINEREA **FUNCȚIEI NORMALE A SISTEMULUI MUSCULAR**
- ABSORBȚIA NORMALĂ A **CALCIULUI ȘI A FOSFORULUI ÎN ORGANISM**



RO-TONICO-03/2023-01

Acesta este un supliment alimentar 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.

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



Muzeul Astra a trecut la programul de vară

Nu-i așa că e minunat?

Încă de la sfârșitul lunii aprilie, Muzeul Astra a trecut, în mod oficial, la programul de vară, ora-
rul de vizitare fiind extins cu încă două ore, în intervalul orar 8.00 – 20.00. Așadar, te așteaptă în plus mai mult timp pentru aer curat, liniște, tradiții și cultură. #



Program funcționare Casierie Principală

08.00 – 19.45 luni- duminică

Program funcționare Cărciuma din Bătrâni

10.00 – 18.00 luni- duminică

Program funcționare Casierie ZOO

10.00 – 17.45 sâmbătă- duminică

Program funcționare Casierie Cacova

10.00 – 18.00 luni- duminică

Program expoziții Pavilionare

Sala S2 – Dansul - patrimoniul intangibil european în mișcare

Sala S1 – Expoziția Muzeul ASTRA 1905-2025. Timpul colecțiilor

Miercuri – Duminică: 10:00 - 18:00

Program funcționare Galerile de Artă Populară

Program 10.00 – 18.00 luni- duminică

Acces biciclete

Luni – Duminică: 08:00 - 10:00 / 18:00 - 20:00

Biletele on line pot fi achiziționate de pe site-ul instituției: Muzeul ASTRA Sibiu - FunticketAPP

BRUKENTHALONLINE

Muzeul Național Brukenthal își digitalizează colecția!

Începând din data de 18 mai 2025, Ziua Internațională a Muzeelor, Muzeul Național Brukenthal va lansa platforma brukenthalonline.ro.

În premieră în România, Muzeul Național Brukenthal este singurul muzeu care va prezenta în format digital sute de piese din întreaga sa colecție.

„Începând din data de 18 mai 2025 Muzeul Național Brukenthal va lansa platforma brukenthalonline.ro. Așa cum am promis, platforma este un catalog online al pieselor din colecția Muzeului. Catalogul online este realizat printr-o grafică modernă și ușoară, având și un motor de căutare. Câteva sute de piese din fiecare colecție sunt încărcate în acest catalog urmând ca lunar să mai fie adăugate alte și alte piese. Dacă, de acum câțiva ani, mari muzee din lumea întreagă au realizat acest catalog, dacă în România sunt astăzi câteva încercări de catalogare online, noi am reușit să spargem gheața.” a declarat Alexandru Constantin Chituță.





Nutriția anti-îmbătrânire

Secretul unui corp sănătos și plin de vitalitate

Îmbătrânirea este un proces natural, dar stilul de viață și alimentația joacă un rol esențial în încetinirea acestuia. Prin adoptarea unei diete echilibrate, bogate în nutrienți esențiali, putem combate stresul oxidativ, inflamația și degradarea celulară. Ca nutriționist dietetician, recomand includerea unor alimente anti-îmbătrânire în dieta zilnică, pentru a menține sănătatea pielii, creierului și inimii.

Alimentele care luptă împotriva împotriva îmbătrânirii

1 Antioxidanți pentru protecția celulară

Antioxidanții neutralizează radicalii liberi și protejează celulele de deteriorare, contribuind astfel la încetinirea îmbătrânirii. Printre cele mai eficiente surse se numără: Fructele de pădure (afine, zmeură, mure, căpșuni, coacăze) – bogate în antociani, compuși ce protejează celulele împotriva stresului oxidativ. Legumele verzi și colorate (spanac, kale, broccoli, morcovi, roșii) – furnizează vita-

mine esențiale și fitonutrienți cu efect antiinflamator. Ceaiul verde – datorită catechinelor, protejează ADN-ul și reduce inflamația. Ciocolata neagră (min. 70% cacao) – conține flavonoide care îmbunătățesc circulația și elasticitatea pielii.

2 Grăsimi sănătoase pentru piele și creier:

Uleiul de măsline extravirgin – bogat în polifenoli ce protejează celulele de deteriorare.

Avocado – furnizează vitamina E și acizi grași benefici pentru piele.

Nucile și semințele (migdale, nuci, semințe de in) – oferă acizi



grași omega-3 și vitamina E, esențiale pentru sănătatea celulară.

3 Proteine de calitate pentru regenerare celulară

Peștele gras (somon, sardine, macrou) – sursă excelentă de omega-3, necesară pentru sănătatea creierului și pielii.

Ouăle – conțin colagen și aminoacizi esențiali pentru regenerarea pielii.

Leguminoasele (năut, linte, fasole) – susțin producția de colagen și oferă fibre esențiale pentru sănătatea digestivă.

4 Alimente fermentate pentru echilibrul microbiomului:

Un microbiom sănătos ajută la absorbția optimă anutrienților și

la menținerea unui sistem imunitar puternic: Iaurtul și kefirul – bogate în probiotice benefice pentru sănătatea intestinală și echilibrul microbiomului. Murăturile fermentate natural – conțin bacterii probiotice care sprijină sistemul digestiv și imunitar.

5 Hidratarea și detoxifierea

Apa este esențială pentru menținerea elasticității pielii și eliminarea toxinelor. O hidratare corespunzătoare previne deshidratarea pielii și apariția ridurilor premature. Ce alimente ar trebui evitate? Pentru a încetini procesul de îmbătrânire, este important să eliminăm sau să reducem consumul de: Zahăr rafinat – accelerează glicarea, un proces care distruge colagenul pielii. Fast-food și grăsimi trans – favorizează inflamația și îmbătrânirea

prematură. Alcool în exces – contribuie la deshidratarea pielii și la îmbătrânirea prematură. Fumatul – reduce oxigenarea celulelor și accelerează formarea ridurilor.

În concluzie, adoptarea unei diete echilibrate, bogate în alimente anti-îmbătrânire, contribuie semnificativ la menținerea sănătății și longevității. Prin integrarea acestor principii nutriționale, putem încetini efectele îmbătrânirii și ne putem bucura de o viață activă și plină de energie. Dacă vrei să îți personalizezi dieta în funcție de nevoile tale, te invit la o consultație, pentru sfaturi adaptate stilului tău de viață. #



Andreea Gheorghe

Nutriționist Dietetician

Facebook, Instagram:

nutritieandreea

Email:

nutritionist.andreea@gmail.com

Telefon: 0743 913 274



Omega-3: Un aliat puternic împotriva îmbătrânirii

Omega-3 este un nutrient esențial cu multiple beneficii anti-aging: Protejează ADN-ul și telomerii – contribuie la încetinirea scurtării telomerilor, un proces asociat cu îmbătrânirea celulară. Reduce inflamația – ajută la combaterea inflamației cronice, responsabilă de boli degenerative. Susține sănătatea creierului – previne declinul cognitiv și reduce riscul de Alzheimer. Îmbunătățește sănătatea pielii – menține elasticitatea și previne ridurile. Protejează inima – reduce riscul bolilor cardiovasculare și menține o circulație sanguină optimă. Pentru a beneficia de efectele Omega-3, este recomandat să consumăm pește gras (somon, macrou, sardine), semințe de in, nuci și, dacă este necesar, suplimente de calitate.



Tu alergi la maraton?

Aproape 10.000 de alergători s-au înscris pentru a face parte din Maratonul Internațional Sibiu, acest fenomen al comunității sibiene, pentru care tot orașul își pune umărul, pasul și valorile în acțiune.

Maratonul Internațional Sibiu nu este doar un eveniment de alergare – este un fenomen de comunitate, un eveniment care adună mii de oameni din România și din afara țării pentru a sprijini cauze importante. Iată câteva cifre ale ultimei ediții, care reflectă amploarea și impactul acestui eveniment:

- » Peste 2.5 milioane de pași făcuți de organizatori în Piața Mare
- » Peste 40.000 de oameni în Piața Mare, în cele două zile de eveniment
- » Peste 18.000 de donatori (alergători și susținători) care au contribuit la cauzele evenimentului
- » 80 de parteneri corporate care au sprijinit Maratonul
- » 650 de voluntari implicați

activ în organizarea evenimentului

- » 45 de coordonatori de voluntari care au asigurat buna desfășurare

- » Peste 30 de fotografii care au surprins momentele speciale
- » 1 milion de accesări pe site-ul Maratonului
- » 700 kg de lut și 10 km de sfoară folosite pentru realizarea medaliilor Maratonului
- » 51 de proiecte finanțate, cu suma de 1.336.124 lei, care sprijină schimbarea în comunitate





Aceste cifre reflectă doar o mică parte din impactul pe care Maratonul Internațional Sibiu îl are în fiecare an. Este un eveniment care, dincolo de sport, pune accent pe implicarea activă a comunității și sprijinirea unor cauze esențiale pentru viitorul nostru.

Vino și tu la Maratonul Internațional Sibiu, cea mai mare mișcare prin care se dă viteză binelui!

Maratonul Internațional Sibiu, organizat de Fundația Comunitară Sibiu în parteneriat cu Clubul Sportiv Comunitar Sibiu, este cel mai mare eveniment filantropic sportiv din România. MIS este mai mult decât un eveniment sportiv - este o platformă care adună oameni din toată lumea pentru a sprijini cauze importante și pentru a transforma Sibiu într-un centru al solidarității și al sportului pentru toți.

Ediția 2025 a evenimentului este posibilă datorită partenerului principal, MultiversX & xMoney și partenerilor de cursă: Continental, Joyson Safety Systems, Wenglor, GLS, Bilstein, IFM, Sie-

mens, Playtopia, Colt, Scandia, SAM Transport, Agile Freaks, Algeco, Reasig, Rock FM și ODU.

De-a lungul edițiilor de până acum, prin intermediul maratonului s-au pus pe picioare 383 de proiecte diverse: construcția unui refugiu alpin, protejarea berzelor albe, cursuri de educație arhitecturală, muzicală sau chiar civică, renovarea și dotarea bibliotecilor și curților școlilor – inclusiv din

mediul rural, amenajarea de săli polisenzoriale, repararea unei sinagogi, echipamente medicale pentru animale sălbatice rănite, prevenția bolilor neurodegenerative, sterilizarea câinilor și pisicilor fără stăpân, activități cu și pentru persoanele cu dizabilități, achiziția de echipamente medicale etc. pentru care din comunitate s-a strâns suma de 5.810.272 lei. #



ZBOARĂ MAI DEPARTE CU **PEGASUS** DE PE AEROPORTUL INTERNAȚIONAL CLUJ



CLUJ-NAPOCA



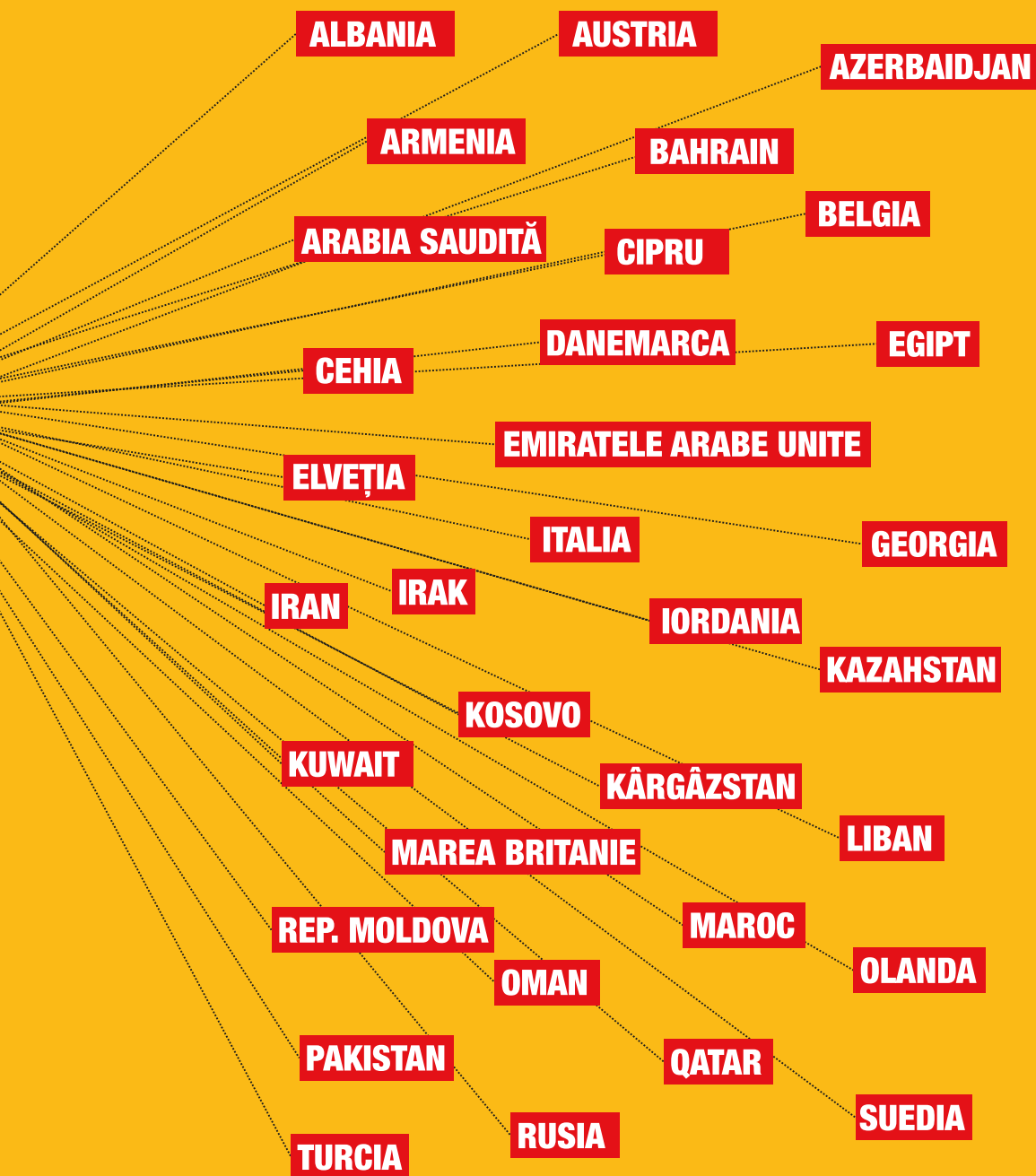
ISTANBUL

Perfect pentru afaceri, ideal pentru vacanțe!



**PESTE 80 DE DESTINAȚII DE CONEXIUNE
ÎN PESTE 30 DE ȚĂRI DE DESTINAȚIE**

Bilete disponibile accesând: **www.flypgs.com**



Aria



SPORT

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

Nicoll Stănescu
Mare Dragoste



Prețuri și promoții
pe ARIA.COM.RO

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