

FEVEREIRO 2022 | EDIÇÃO Nº 07 | NEWSLETTER DIGITAL

IGUATEMI DAILY



COMEÇAMOS FEVEREIRO COM ENTUSIASMO E INÚMERAS TENDÊNCIAS ORIENTANDO À INOVAÇÃO E TRAZENDO AS MAIS DIVERSAS POSSIBILIDADES. REUNIMOS NOVIDADES DE TURISMO À MODA, COM O OLHAR ESPECIAL DO IGUATEMI.

OS NFTS ESTÃO INVADINDO A SALA

DÉCOR

Apreciadores das artes que têm investido em NFTs esbarram em uma dificuldade prosaica: admirar suas obras, que vivem em sua maioria apenas em galerias virtuais. Por isso, começam a surgir soluções para trazer essas obras para o mundo real. A CES – Consumer Electronics Show, feira de tecnologia que aconteceu em janeiro em Las Vegas – trouxe telas digitais suportadas por belas molduras, que poderão exibir NFTs de forma randômica e customizável. Além disso, colecionadores estão investindo em telas gigantes de microled para exibir obras digitais, e artistas como Mike Winkelmann, conhecido como Beeple, estão explorando diferentes formatos e materiais para extrapolar as tradicionais telas de um telefone ou de um laptop.



DISPLAY COM ARTE DIGITAL. (FOTO: SCOTT MCINTYRE)



ESTAÇÃO ST PANCRAS, LONDRES. (FOTO: DAVE PORTER)

RESSIGNIFICANDO AS HOMENAGENS

ENTRETENIMENTO

O Dia Internacional das Mulheres despertou diferentes formas de celebração ao redor do mundo. No dia em que é comemorado, 8 de março, a estação St Pancras, em Londres, apresenta uma série de micro-óperas com temáticas de trem, criada por compositoras femininas, inspirada em contos de viajantes e que serão cantadas por diferentes artistas acompanhado pelos músicos do conjunto de câmara belga Casco Phil. E entrando na onda dos NFTs, a ONU realiza sua primeira exposição de coleção de NFT com foco feminino em sua sede em Nova York, a Boss Beauties Ethereum. O evento conta ainda com palestras e painéis que incluem influenciadores, marcas globais e corporações.



BRIAN CHESKY, CEO DO AIRBNB. (IMAGEM: DIVULGAÇÃO)

WALK THE TALK

VIAGEM

Com o crescimento do trabalho remoto e a possibilidade de se trabalhar de qualquer lugar, foi observado um aumento na procura por aluguéis de maior duração ao invés do padrão de férias ou estadias mais curtas. E no maior estilo "walk the talk", seguindo a postura da empresa de manter a possibilidade do trabalho remoto até setembro deste ano ou depois, o CEO Brian Chesky anunciou na sua conta do Twitter que vai começar a viver exclusivamente em Airbnbs, mudando de cidade a cada quinze dias e embarcando na tendência de "descentralização da moradia", possibilitada pelo trabalho remoto e pelas flexibilizações desse formato.

PREPARE AS MALAS

VIAGEM

Com a reabertura das fronteiras de muitos países e o avanço da vacinação, o ano promete ser promissor no turismo, com dez tendências norteando a retomada. Entre elas estão resorts de luxo com tudo incluso, locais de gravação de séries e filmes do streaming, destinos para nômades digitais, e até mesmo campos de treinamento de astronautas. E se fazer escolhas mais responsáveis é importante para você, escolher um destino que dependa muito do turismo significa que seu dinheiro será destinado à reconstrução de toda uma economia – e à renda de que os moradores locais tanto precisam.



TREINAMENTO ESPACIAL. (IMAGEM: DIVULGAÇÃO)

EXPEDIÇÕES EXTREMAS

AOS CANSADOS DE FICAR CONFINADOS EM CASA, SÃO VIAGENS REPLETAS DE AVENTURA, COMO SAFARIS DE QUADRICICLO DO DELTA DO OKAVANGO EM BOTSUANA ATÉ AS SALINAS DE MAKGADIKGADI E MERGULHO EM ALTO MAR NAS ILHAS COCOS, NA AUSTRÁLIA, COM TUBARÕES.

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

SÃO RETIROS PARA CRESCIMENTO E AUTOCUIDADO COMO O HOTEL HEARTBREAK EM NORFOLK, QUE AJUDA MULHERES A SUPERAR A PERDA DE UM AMOR, E O AERIAL BVI NAS ILHAS VIRGENS BRITÂNICAS, QUE SERVE COMO UMA INCUBADORA PARA TRANSFORMAÇÃO POSITIVA.

CURA ALUCINÓGENA

JORNADAS PARA USUFRUIR DOS BENEFÍCIOS TERAPÊUTICOS DE PLANTAS PSICODÉLICAS, COMO OS COGUMELOS MÁGICOS DE RITUAIS XAMÂMICOS EM VANCOUVER E A AYAHUASCA PRESCRITA SOB A ORIENTAÇÃO DE CURANDEIROS PERUANOS E PSICÓLOGOS CLÍNICOS NA COSTA RICA.

OS ASTROS A SEU FAVOR

BATE-PAPO COM PRISCILA LIMA DE CHARBONNIÈRES



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

A astrologia é um conhecimento milenar que continua a se aprimorar e a orientar a humanidade pelos corpos celestes. Nos últimos 20 anos, a astróloga e lifecoach Priscila Lima de Charbonnières dedicou sua carreira a ensinar pessoas ao redor do mundo a encontrar um caminho de vida com propósito. Conversamos com ela sobre as perspectivas astrológicas para 2022 para ajudar você a se preparar para as transformações.

_Priscila, apesar de já termos comemorado a virada de ano em janeiro, no próximo dia 20 de março se inicia o ano novo astrológico, um importante portal para mudança de ciclos. O que podemos esperar do ano de 2022?

Este será o ano da visão espiritual mesmo em

meio a prováveis conflitos. A experiência da realidade, através das nossas necessidades físicas, emocionais, intelectuais e intuitivas, estará motivada para relações de benefício mútuo, preservação da integridade, do amor próprio e a capacidade de reconhecermos verdadeiros valores. Sentiremos consistência e firmeza nas ações, com alguma vulnerabilidade também, para iniciar novos processos.

Individualmente haverá muita inspiração, será um ano de despertar e de conexão com a consciência maior para superar as dualidades e conflitos do plano inferior. Práticas de meditação, yoga, astrologia, contato com natureza, terapias, artes, música, dança e tudo o que faz bem para o espírito, passarão a ocupar um lugar mais central em nossas vidas como parte do equilíbrio entre os valores da matéria e do espírito.

Coletivamente, este ano nos traz a oportunidade de atuarmos em uma escala mais

elevada onde as oposições dão lugar a lideranças de visão inovadora. O eixo mais dominante no mapa de 2022-23, indica a dinâmica de forças entre a busca quase compulsiva por inovação, originalidade e individualidade no tema dos recursos e a sua aplicação prática no coletivo.

E por falar em Mercúrio, além de sua retrogradação quatro vezes neste ano, todos os outros planetas também passarão por trânsitos retrógrados. Como nos preparar?

Mantendo a perspectiva de que a retrogradação de um planeta é sempre uma oportunidade de crescimento pessoal. Um planeta nesse movimento passa duas ou três vezes pelo mesmo ponto do mapa natal. No primeiro momento ativa um tema, no segundo traz questionamento e no terceiro retifica, como num processo de tese-antítese-síntese.

Cada planeta vai ativar temas típicos da sua energia durante a retrogradação:

- Plutão (29/04 a 08/10) traz energia para abordar a necessidade de segurança e modificar convicções sobre como nos sentimos seguros; deixar limitações sobre a ideia de 'eu' e de 'meu'; compreender melhor o poder interno e ficar mais disponível para aplicar esse poder sobre si mesmo ao invés de aplicá-lo sobre os outros.
- Mercúrio (10/05 a 03/06 - 10/09 a 02/10 - 29/12 a 18/01/23) aprimora habilidades de troca e comunicação, a capacidade de cooperar com amigos, vizinhos e parentes, desenvolver a gestão e finanças e entender melhor o jogo da vida e suas regras.
- Saturno (05/06 a 23/10) desenvolve o sentido de responsabilidade, a carreira e a concretização de objetivos; traz energia para entender melhor o descontentamento emocional e o aprendizado com os esforços colocados em grandes conquistas.
- Netuno (28/06 a 04/12) traz energia para focar na conexão com a consciência maior e nos canais intuitivos; entender melhor como transferir energia de processos sem vitalidade para outros que têm futuro; aprender a salvaguardar a integridade vital e energética; e sentir preenchimento e felicidade seguindo os talentos criativos pessoais.

- Júpiter (29/07 a 24/11) expande a filosofia, o autoconhecimento, a prosperidade, os recursos, a sorte e a espontaneidade de seguir a voz interior e aproveitar oportunidades inesperadas e auspiciosas.
- Urano (25/08 a 22/01/2023) intensifica os processos de individualização favorecendo a aceitação de quem somos, a liberação de amarras, a autonomia para seguirmos a intuição criativa e a abertura às mudanças inesperadas.
- Marte (30/10 a 13/01/23) aumenta o foco, a capacidade de liderança e os ideais; traz energia para cultivar a força física, a performance em esportes e exercícios, a competitividade e a capacidade de enfrentar oponentes.

As previsões astrológicas para 2022 também têm a quadratura entre Saturno e Urano em destaque. De que maneira esse trânsito irá influenciar em nosso cotidiano?

A quadratura Saturno-Urano marca um momento em que podemos sentir o desejo de fazer mudanças importantes, mas as coisas podem não acontecer conforme programado inicialmente. Urano quer mudança e inovação, Saturno quer realismo e duração. Por ser um um trânsito dinâmico de energia forte, é possível que as experiências influenciadas por ele demandem mais trabalho. Ao mesmo tempo, esse esforço poderá ser mais sentido em novos inícios e ao gerir acontecimentos inesperados ou mudanças súbitas.

Como Saturno está envolvido, é provável que haja uma certa sensação de restrição, por exemplo para realizar tarefas que nos separam dos outros, o que sempre acontece com as aprendizagens de novos inícios, pois é algo que temos que conquistar sós, mesmo que nos orientem nisso.

Coletivamente podem ocorrer tensões e radicalismo principalmente em março e abril como já vêm ocorrendo no leste Europeu. O segundo semestre pode ser marcado por maior instabilidade financeira e em dezembro quando Júpiter entrar em Áries, conflitos ou guerras existentes poderão se expandir. Vamos torcer para a situação estar melhor até lá.

Para compreender maiores detalhes e o impacto dos astros individualmente, é fundamental fazer um mapa astral. Mas temos

também a Revolução Solar, que aponta potências para um período de doze meses, tendo como referencial a data do nascimento. Como essa ferramenta pode ajudar no planejamento do ano?

A revolução solar mostra como podemos lidar com as correntezas de energia cósmica a nosso favor. Nos dá a capacidade de compreender e lidar com sabedoria com as tendências que estão por vir. Indica como estará a nossa identidade durante a viagem anual, pela análise do ascendente no mapa da revolução solar.

A partir dela, podemos ver se existem conjunções importantes nos ângulos do mapa, nas casas astrológicas ligadas aos objetivos de vida. Esses são pontos que vão dinamizar ao longo do ano, pois essas casas promovem ação e movimento. Eles podem ter relação entre si ou ter relação com outros planetas e pontos no mapa. Assim começamos a entender a história energética do ano que começa, a narrativa que tenderá a se desenvolver.

Depois, verificamos outras permutações planetárias mais relevantes no mapa, pois também vão caracterizar a nossa experiência em relação aos acontecimentos ao longo do ano. Assim, a história do ano começa a fazer um sentido mais completo: as indicações revelam como podemos investir melhor os nossos recursos, expectativas e em que áreas teremos mais energia direcionada.

Se combinarmos os trânsitos do ano com a revolução solar e as progressões, saberemos em quais períodos do ano as áreas da vida serão mais ativadas e com que tipo de energia. Os planetas em trânsito nas áreas do mapa natal revelam nossa tendência emocional e psíquica para lidar com os eventos externos. Ter conhecimento dessa relação potencializa enormemente nosso desenvolvimento pessoal ao longo do processo.

__Quais rituais você indica para iniciar o ano novo astrológico com o pé direito?

- Conheça o seu mapa natal no meu app Souloop, faça meditações guiadas específicas para os seus aspectos planetários e se conecte profundamente com a sua alma.
- Reavalie o que você realizou até então em sua vida e planeje o que deseja realizar no

próximo ciclo em direção ao seu propósito. E não se preocupe se você ainda não sabe qual é o seu propósito, você estará muito mais próximo dessa percepção quando conhecer o seu mapa astrológico em profundidade.

- Crie então novas metas e estratégias, se desafie a crescer por meio da superação nos fluxos energéticos menos favoráveis e aproveite os fluxos energéticos mais favoráveis para integrar a consciência da alma na sua vida diária.



BEACH TENNIS RETORNA AO IGUATEMI

FITNESS

Após o sucesso da primeira edição, o "Beach Tennis Iguatemi" está de volta à capital paulista. As duas quadras de areia, montadas a céu aberto com infraestrutura completa, foram reabertas em 17.02 e podem ser ocupadas por até quatro jogadores cada. O Beach Tennis conta ainda com professores renomados para realizar aulas solos e ensinar as técnicas da modalidade. A iniciativa inédita foi criada no ano passado e reforça o pioneirismo e inovação do Iguatemi em promover ações exclusivas para os seus clientes. As quadras ficam no Iguatemi até 17.04, de segunda a domingo, das 8h às 20h, e até outubro passarão pelas unidades Ribeirão Preto, Brasília, São José do Rio Preto e Campinas. Para reservar seu horário, [acesse aqui](#).



BEACH TENNIS NO IGUATEMI. (FOTO: DIVULGAÇÃO)



ARRANJOS FLORAIS COMO TERAPIA. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

MUITO ALÉM DE UM HOBBY

BEM-ESTAR

Encontrar tempo para seus interesses e prazeres, os famosos hobbies, pode ser uma forma assertiva de evitar agravamento de problemas relacionados à saúde mental. Não é novidade que as atividades físicas atuam diretamente na produção dos hormônios da felicidade, como endorfina e serotonina, e ajudam a melhorar a saúde mental. Mas existe uma outra categoria de hobbies que também promove o bem-estar unindo criatividade, inspiração e muita mão na massa: os trabalhos manuais. [O Financial Times traz nessa matéria uma série de sugestões](#) como tricotar, fazer jardinagem, explorar a marcenaria, fazer arranjos florais, pinturas abstratas e geléia de frutas. Basta escolher o que traz mais leveza e distração e começar.



ESTRELA DO TIK TOK, KHABY LAME. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

BE YOUR OWN BOSS

VAREJO

A Hugo Boss desembarcou no deserto de Dubai com estrelas como as modelos Kendall Jenner e Hailey Bieber e o tiktoker Khaby Lame para apresentar a Boss, rebrand da tradicional marca alemã com foco nos millennials. Apostando na alfaiataria casual com um visual mais esportivo, o novo Boss funciona como uma coleção cápsula de itens sofisticados. Em uma paleta de cores que se concentra em creme, preto e branco, os looks neutros trazem praticidade para o dia a dia, algo mais do que necessário para lidar com a falta de inspiração e o desgaste emocional que vieram junto com a pandemia e afetaram diretamente o nosso guarda-roupa.

O RETORNO DA MISSONI

VAREJO

Com a popularização do TikTok entre as gerações mais jovens, o aplicativo de vídeos se tornou um espaço de criação de tendências e análises de padrões relacionados aos ciclos da moda. Com uma transformação cada vez mais rápida do que está “in”, acabam surgindo diversas hashtags que viralizam estilos de maneira dinâmica, sendo rapidamente incorporadas por personalidades e marcas. Entre uma das tendências previstas para esse ano, está o retorno do estilo de marcas como a Missoni, conhecida por suas estampas e padrões específicos e coloridos, além do trabalho com o tricô, que tem ganhado espaço nos últimos anos. Curiosamente ou não, em 7 de março inaugura-se uma loja da Missoni no JK, ocupando o espaço onde anteriormente estava a M Missoni, linha de difusão da marca.



COLEÇÃO MISSONI. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

OUSADIA DO ESPORTE AO FINO

MODA

No mundo das celebridades, destaca-se quem consegue criar um estilo próprio e usar a moda como expressão da sua personalidade. Angus Cloud, estrela da série Euphoria, tem atraído os olhos de fashionistas e se tornou o queridinho da New York Fashion Week por ousar em suas produções. O ator está experimentando e se divertindo testando diferentes looks, como na estreia da segunda temporada de Euphoria, em que apareceu em um terno Versace laranja brilhante, e no desfile da Amiri, em que usou um conjunto branco da cabeça aos pés e se cobriu com um moletom de luxo e um lenço enrolado. Do esportivo ao elegante, nenhum visual está fora dos limites para Cloud – o que deixa a plateia ansiosa para saber quais serão suas próximas escolhas.



ANGUS CLOUD, NOVO ÍCONE FASHION.. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

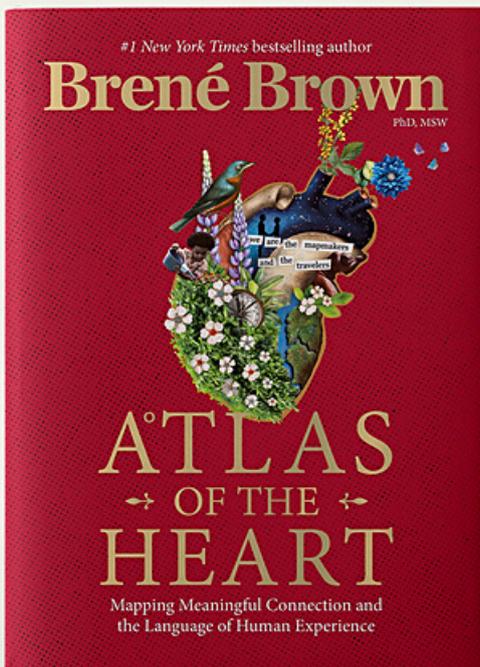


ESCRITOR DE MODA LONDRINO YU MASUI. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

AGORA A MODA É VOLTAR NO TEMPO

MODA

Durante a pandemia, uma nova tendência começou a ser observada na moda adulta: a de se vestir como um pré-adolescente, o 'kidcore'. Em tempos de incerteza, é comum que as pessoas se sintam nostálgicas e busquem conforto e familiaridade. E essa tendência foi definida mais por uma atitude do que por uma combinação específica de roupas e acessórios. A ideia é retomar o estilo de um época na qual você não se importava com o que era “cool”, mas se vestia para si. Com estampas divertidas, cores chamativas e uma combinação inusitada de texturas e silhuetas, o kidcore conversa inclusive com a crescente tendência dos sapatos “feios”, movimento adotado por marcas como Ugg, Hoka e Teva.



LANÇAMENTO DE BRENÉ BROWN. (IMAGEM: DIVULGAÇÃO)

ATLAS OF THE HEART

LEITURA

Ser humano não é fácil. São diversas as emoções e sensações com as quais temos que lidar diariamente. Mas é justamente essa complexidade que nos diferencia dos outros animais e nos torna essencialmente humanos. No seu livro mais recente, “Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience”, a pesquisadora, professora e autora Brené Brown nos leva em uma jornada pelas 87 emoções e experiências que definem o que realmente é ser humano. Inclusive, a HBO fechou uma série de oito episódios para produzir uma série sobre essas questões, conduzida por Brown.

BURNOUT AND HOW TO AVOID IT

PODCAST

O medo de sair da cama de manhã, o mau humor com colegas de trabalho e clientes e o sentimento de exaustão que vai muito além do cansaço, pode ser um indicativo de esgotamento profissional – a síndrome de burnout. A psicóloga, professora do curso "Psychology and the Good Life", o mais popular da Universidade de Yale, recebe em seu podcast, The Happiness Lab, Jonathan Malesic, que publicou em janeiro o livro "O fim do burnout: por que o trabalho nos esgota e como construir vidas melhores". O autor compartilha o que aprendeu durante as pesquisas e a sua experiência pessoal, quando sentiu todos os sintomas de esgotamento mesmo sendo um acadêmico de sucesso e refletiu sobre seu trabalho anterior como atendente de estacionamento.



ANDREW HUBERMAN. (IMAGEM: DIVULGAÇÃO)

ARROZ BIRO-BIRO

SAINDO DA ROTINA, A TRADICIONAL RECEITA DO RODEIO DÁ UM TOQUE DIFERENTE NO PRATO DO NOSSO DIA A DIA



ARROZ RODEIO. (IMAGEM: DIVULGAÇÃO)

Para inovar no habitual arroz, o tradicional restaurante de carnes Rodeio, com mais de 60 anos de história, compartilha sua incomparável receita Arroz Rodeio, que é a combinação perfeita com uma carne suculenta. Confira ao lado todos os ingredientes necessários

para realizá-la.

No preparo, coloque a manteiga/margarina frigideira, pique a batata palha, cebola tirolesa e o ovo. Em seguida, acrescente a cebola, a cebolinha verde, o arroz, o bacon e a salsinha. Por fim, misture por alguns segundos e aproveite.

- **200 gr. de arroz cozido**
- **50 gr. de batata palha**
- **50 gr. de cebola tirolesa**
- **1 ovo frito**
- **1 colher de sopa de bacon frito**
- **1 colher de sopa de cebola picada – frita ou pré-frita**
- **1 colher de sopa de cebolinha**
- **1 colher de sobremesa de salsinha**
- **½ colher de sopa de manteiga/margarina**

A ARTE – E CALMARIA – DE OBSERVAR

ARTE

Uma descoberta revolucionária está induzindo alguns médicos a prescrever visitas a museus após estudos sugerirem que admirar obras de arte pode melhorar a saúde mental das pessoas. O engajamento passivo está sendo avaliado como uma forma de terapia que envolve a sensação de recompensa relacionada à percepção de beleza, música e arte pelo cérebro humano. É parte de uma nova disciplina chamada neuroestética – que estuda a influência do belo sobre nosso bem-estar – e que pode oferecer importantes pistas sobre como podemos relaxar nossas mentes tão sobrecarregadas.



OBSERVAÇÃO NO MUSEU. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

03 PERFIS NO INSTAGRAM PARA SEGUIR



@FRANCIS_BOURGEOIS43

O JOVEM VIRALIZOU NO TIKTOK COM A PUBLICAÇÃO DE VÍDEOS SOBRE TRENS, MOSTRANDO CURIOSIDADES, EXPLICANDO AS DIFERENTES LOCOMOTIVAS DO REINO UNIDO E AS ROTAS DO PAÍS. RECENTEMENTE, FRANCIS FOI CONTRATADO PELA GUCCI E PELA TNF PARA UMA CAMPANHA DA COLLAB DAS MARCAS.



@WATCHINGNEWYORK

O FOTÓGRAFO JOHNNY CIRILLO REÚNE FOTOS DE LOOKS QUE ELE CONSIDERA INTERESSANTES PELAS RUAS DE NOVA IORQUE. SEM UMA EQUIPE DE ESTILISTAS OU UM GLAM TEAM, ELE CAPTURA O ESTILO GENUÍNO, AS FIGURAS EXCÊNTRICAS E VIVAS DAS CALÇADAS COM TODA A ESPONTANEIDADE.



@RECESS_THERAPY

NOVA IORQUINO ANGUISTADO COM AS INCERTEZAS E AS DIFICULDADES DA VIDA ADULTA RESOLVEU LEVAR AS GRANDES QUESTÕES EXISTENCIAIS PARA OS ENTREVISTADOS MAIS SINCEROS E INTERESSANTES DE NOVA YORK: AS CRIANÇAS DA CIDADE. MAIS 1,5 MILHÃO DE PESSOAS ACOMPANHAM AS PUBLICAÇÕES.

#monthinspiration

É TEMPO DE SE MOVIMENTAR E DAR O PONTAPÉ QUE O ANO PRECISA, COM MUITO PLANEJAMENTO E DEDICAÇÃO.

INSPIRED BY OXYGEN

@IGUATEMI

WWW.IGUATEMI.COM.BR