

Almanaque Carioquice 2026 destaca locais de bem-estar no Rio

Redação almanaque , bem , carioquice , cultura , esporte , estar , lazer , natureza , rio , Rio Capital , saúde , turismo



Reprodução G1

O **Almanaque Carioquice 2026** chega para apresentar um novo olhar sobre o Rio de Janeiro, destacando a cidade como um espaço de bem-estar e qualidade de vida. A publicação será lançada na próxima quinta-feira, 26 de outubro, no Clube dos Marimbás, em Copacabana, e reúne experiências que vão desde atividades físicas ao ar livre até espaços culturais e de alimentação saudável.

Uma cidade em busca de equilíbrio

Produzido pelo Instituto Cultural Cravo Albin em parceria com a Insight Comunicação, o almanaque convida cariocas e turistas a explorar diferentes regiões do Rio através de práticas que estimulam a socialização e o contato com a natureza. A ideia é mostrar uma cidade que busca equilibrar corpo, mente e vida urbana, refletindo um estilo de vida mais saudável e consciente.

Top 10 experiências de bem-estar

Entre os destaques da edição de 2026, estão iniciativas que traduzem o novo estilo de vida carioca. O **Beach Cycle** em Ipanema transforma a areia da praia em uma academia ao ar livre, enquanto o **Rio Charme Social** em Madureira reúne dança e convivência sob o viaduto. As cachoeiras do Parque Nacional da Tijuca oferecem refúgios naturais, e os clubes de corrida espalhados pela cidade criam redes de apoio entre praticantes.

Espaços inovadores e inclusivos

A **Acãodemia Carioca**, criada pela Prefeitura do Rio, é uma iniciativa pioneira voltada ao bem-estar de cães e seus tutores, promovendo socialização em espaços públicos. Já a **Cidade das Artes** na Barra da Tijuca é um complexo cultural que oferece uma programação variada, incluindo atividades gratuitas e eventos culturais.

Cultura, saúde e socialização

O **Circuito Sesc RJ de Dança de Salão** é um exemplo de como a cultura pode caminhar lado a lado com a saúde, promovendo integração e bem-estar através da dança. O **Naturalie Bistrô**, por sua vez, aposta na culinária vegetariana como estilo de vida, oferecendo um ambiente acolhedor que vai além da alimentação.

Conexão com a natureza

A natação em mar aberto, praticada em locais como a Praia de Copacabana, une exercício físico e conexão com a natureza, proporcionando benefícios tanto físicos quanto mentais. O **Horto das Acácias** é outro espaço que promove o contato com a natureza, oferecendo um refúgio verde na Zona Oeste do Rio.

O **Almanaque Carioquice 2026** estará disponível no site carioquice.insightnet.com.br a partir de quinta-feira, 26 de outubro. Acompanhe o Rio das Ostras Jornal para mais informações sobre o lançamento e outras novidades sobre o bem-estar no Rio de Janeiro.