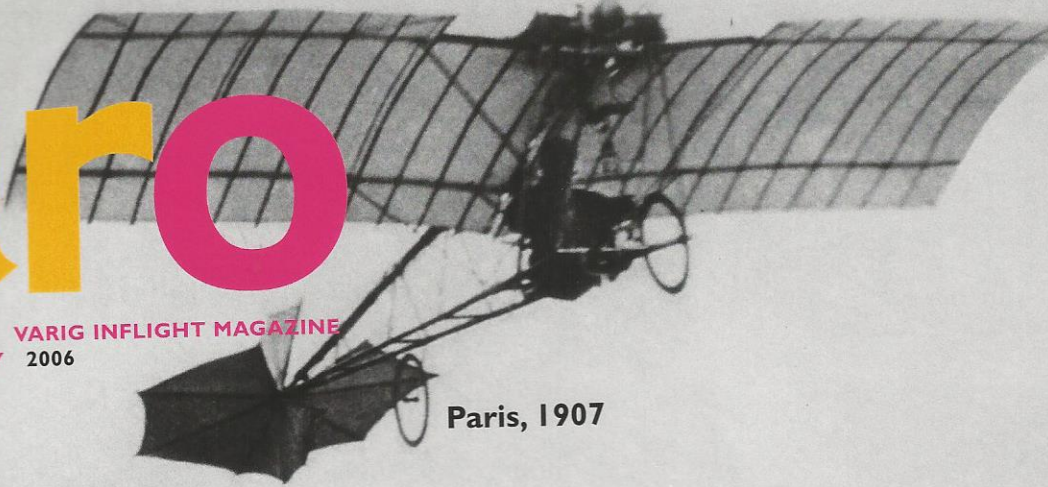


Ícaro



REVISTA DE BORDO VARIG VARIG INFLIGHT MAGAZINE
158 FEVEREIRO FEBRUARY 2006



Paris, 1907

**O felliniano
carnaval
de Bezerros**
Masked Carnaval
of Bezerros

**Um dia pleno
entre as serras
de Mauá**

A pleasant
day in the
highlands
of Mauá

OS DOIS VÔOS DO DEMOISELLE

**SANTOS DUMONT'S
DEMOISELLE
FLIES AGAIN**



Itanhaém, 2006

ESTE EXEMPLAR É SEU YOURS TO TAKE HOME WWW.ICAROBRAZIL.COM.BR



O BRASIL TROPICAL É MAIOR DO QUE VOCÊ PODE IMAGINAR



Tropical Tambaú
João Pessoa/ Paraíba

Tropical Manaus & Tropical Business
Manaus/ Amazonas

Tropical da Bahia
Salvador/ Bahia

Tropical das Cataratas
Foz do Iguaçu/ Paraná

Tropical Oceano Praia
Porto Seguro/ Bahia

Smiles

 VARIG Brasil

Informações e Reservas:

0800 70 126 70 ou

Consulte seu Agente de Viagem

www.tropicalhotel.com.br

Tropical Manaus & Tropical Manaus Business

Às margens do Rio Negro, é o melhor lugar para seu lazer e eventos. Oferece piscina com ondas e borda infinita, heliponto, zoológico e grande área para convenções.

Tropical Tambaú

Construído sobre as areias da praia de Tambaú, sua arquitetura é premiada, sendo o melhor lazer da cidade. Possui amplo Centro de Convenções, na cidade onde o sol nasce primeiro.

Tropical das Cataratas

Privilegiado em sua localização, é o único dentro do Parque Nacional do Iguaçu e por isso, totalmente integrado à natureza, tendo as Cataratas como sua recepção.

Tropical da Bahia

Com sua arquitetura modernista e um acervo com obras de Caribé e Genaro de Carvalho, é um ícone da hotelaria baiana, a cinco minutos do "Pelourinho".

Tropical Oceano Praia

Localizado na praia de Taperapuã, a mais famosa de Porto Seguro, ótimo local para um excelente descanso.



TROPICAL
HOTELS & RESORTS

Brasil

welcome



PIRA VENANZI

MARCELO WILLIAN
BOTTINI
PRESIDENTE DA VARIG
presidencia@varig.com

Nós acreditamos

SÃO MUITAS VITÓRIAS para comemorar, boas notícias para todos e uma convicção para dividir com você, passageiro da VARIG.

Entre as conquistas mais importantes, está a aprovação do Plano de Recuperação da VARIG pelos credores da companhia, sua conseqüente homologação pela Justiça brasileira e a implantação de um ousado projeto de governança corporativa, moderno e profissional. São fatos fundamentais para que um choque de gestão – que já está sendo aplicado – acelere as modificações que a VARIG vem promovendo em sua estrutura.

Também são boas notícias algumas alterações que fizemos em nossas malhas doméstica e internacional. No Brasil, a VARIG ampliou as ligações entre o Sul e o Nordeste, atendendo à forte demanda de seus passageiros. Para o exterior, a companhia inaugurou sua rota para Munique, totalizando 17 vôos semanais para a Alemanha – a VARIG já faz dois vôos diários para Frankfurt. Nos Estados Unidos, aumentaram de sete para 11 as frequências para Nova York.

Essas e outras ampliações já planejadas só foram possíveis graças à dedicação e ao esforço de seus funcionários, que, num curto espaço de tempo, foram responsáveis pela reincorporação de algumas aeronaves, ampliando a frota da VARIG para 62 aviões.

Como já disse, vitórias, boas notícias e uma certeza que posso resumir em duas palavras: **eu acredito**. Aqui na VARIG, cada um de nós repete, com convicção: **eu acredito**. E tenho certeza de que, diante de todas as mudanças que vai perceber no seu convívio permanente com a VARIG, você também repetirá conosco: **eu acredito**.

We believe

THERE ARE MANY victories to commemorate, good news for everyone, and a conviction to share with you, as a VARIG passenger.

Among the most important triumphs is the approval of VARIG's Recovery Plan by the company's creditors, and its subsequent officialization by the Brazilian Courts, plus the implementation of a bold project for corporate, modern and professional governance. These are fundamental facts for the *management shock* – which is already being applied – to speed up the changes that VARIG has been making in its structure.

There's also good news regarding a few changes we've made in our domestic and international routes. In Brazil, VARIG has expanded its connections between the South and the Northeast, in response to the heavy demand of its passengers. Abroad, the company inaugurated a new route to Munich, totaling 17 flights a week to Germany – VARIG already has two daily flights to Frankfurt.

For the United States, flights to New York have increased from seven to eleven.

These and other planned increases were only possible because of the dedication and efforts of the company's employees who, in a short space of time, were responsible for reincorporating several aircraft and expanding VARIG's fleet to 62 planes.

As I mentioned, above, victories, good news and a certainty that I can summarize in two words: I believe. Here at VARIG, each one of us repeats, with conviction: I believe.

And I'm sure that, in light of the changes that you will see during your constant contacts with VARIG, you will also repeat with us: I believe.



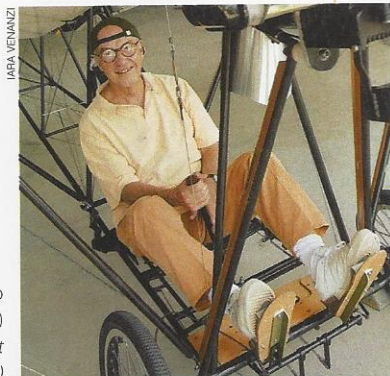
VARIG *Brasil*

A STAR ALLIANCE MEMBER

ROBERTO MUYLAERT

PUBLISHER E EDITOR

robertomuylaert@icarobrasil.com.br



Editor testa o
Demoiselle (página 26)
The editor tries out
the Demoiselle (page 26)

O ano promete emoções

PARA QUEM FAZ REVISTA, fevereiro é como se fosse o primeiro mês do ano. Isso porque a edição de janeiro, que ficou no avião até a entrada desta, é preparada durante dezembro, indo para a gráfica na época em que todo o mundo está festejando o Natal.

Agora estamos escrevendo no mês de janeiro para quem já se prepara para o rufar dos tamborins, por imposição da mídia, muito embora a terça-feira gorda, como a chamavam antigamente, caia no último dia de fevereiro. Curioso é que desses três a quatro dias de folia, em que tudo pára, só terça é feriado. Aproveitando a pesquisa sobre a época do “tríduo de Momo”, segui vasculhando a agenda Pejon com que a revista Ícaro me mimoseou, começando pelos “feriados públicos”, que, segundo a agenda, são 11 (duvido que você seja capaz de enumerá-los), e entre os quais não se inclui o período da Copa do Mundo, de 9 de junho a 9 de julho, quando seremos obrigados a matar alguns dias de serviço, pela emoção a ser vivida nos dias de jogos.

De fato, a Copa do Mundo é tão importante para o brasileiro que a gente costuma se lembrar onde estava nos campeonatos que vencemos, sendo que os mais velhos têm a vantagem de ter sido mais vezes campeões “ao vivo”, podendo se auto-intitular pentacampeões de verdade, enquanto os mais novos ficam com um número menor de títulos de que se lembram. Portanto, quem curtiu a vitória de 1958, ano do primeiro Mundial ganho pelo Brasil, na Suécia, deve ter hoje uns 54 anos, no mínimo, assim mesmo se já tivesse interesse por futebol na tenra idade de 6 anos.

Prosseguindo nas efemérides, dê uma olhada na capa da revista, para celebrar conosco uma data de enorme importância para todo o mundo, o vôo de Santos Dumont com o mais pesado que o ar, que completa cem anos neste 2006.

A foto mostra o Demoiselle, segundo avião projetado pelo genial inventor brasileiro, e não o 14-Bis, protagonista do primeiro vôo. É que o Demoiselle é um aparelho tão moderno que poderia ser confundido com um ultraleve de hoje, como se pode constatar por sua réplica, cujo vôo a reportagem de Ícaro testemunhou com exclusividade e muita emoção.

Excitement ahead in 2006

FOR THOSE WHO publish magazines, February seems like the first month of the year. That's because the January issue, which was on the airplanes until this one came onboard, is prepared during December, and goes to the printer at the same time that we are all celebrating Christmas.

Now we are writing in the month of January, for those who are already getting into the spirit of Carnival, although it falls on the last day of February.

The interesting thing is that of those three or four days of revelry, when all else comes to a screeching halt, only Tuesday is a holiday. While studying about the “three days of Momo”, I leafed through the Pejon agenda that Ícaro magazine had presented me with, starting with the “public holidays” that it lists as being eleven (can you name them all?), and doesn't include the period of the World Cup, from June 9 to July 9, where we will be obligated to knock off a few work days due to the excitement generated when Brazil plays.

In fact, the Soccer World Cup is so important to Brazilians that we remember where we were during the tournaments that Brazil won. The older ones have the advantage of having watched more live tournaments, while the

younger set remember less championships won. Therefore, those who were thrilled by the first World Cup won by Brazil in 1958, in Sweden, should be at least 54 years old today, and that's if they were already interested in soccer at the tender age of six.

Moving on, take a look at the magazine's cover, and celebrate with us a date that is of extreme importance to the entire world, the heavier-than-air flight of Santos Dumont, that will mark its centennial in 2006.

The picture shows the Demoiselle, which was the second airplane designed by the brilliant Brazilian inventor, and not the 14-Bis, which actually made the first flight. The Demoiselle is so modern that it could be mistaken for one of today's ultra lights, as you can see in this replica, whose thrilling flight Ícaro was privileged to watch.

Experimente o novo e moderno site de Ícaro, com link para a VARIG: www.icarobrasil.com.br, ou www.revistaicarobrasil.com.br



VARIG na Copa 2006 | VARIG at the 2006 World Cup

A VARIG, a Estrela Brasileira, é orgulhosamente mais uma vez a Transportadora Oficial da Seleção Brasileira de Futebol. Na torcida para o hexa, algumas aeronaves, vans e ônibus da empresa já estampam a imagem alusiva à Copa do Mundo da Alemanha. Na fuselagem dos aviões, além do logotipo da CBF com suas cinco estrelas, o nosso título atual (pentacampeões) está em destaque com cinco estrelas. Somadas a elas está uma sexta estrela pontilhada, que traduz o otimismo e a vontade brasileira de mais um título. Silhuetas de jogadores em ação, nas cores verde, amarela e azul, completam a imagem que irá contagiar as ruas do Rio de Janeiro e São Paulo, além de aeroportos, com o espírito do melhor futebol do mundo. A criação é da agência carioca ID Propaganda (www.idpropaganda.com.br). | VARIG – the Brazilian Star – is, once again, the proud Official Carrier of the Brazilian National Soccer Team. On the way to a 6th world title, some of our aircraft, vans and buses carry images alluding to the World Cup in Germany. Airplane fuselages sport the CBF logo, with its 5 stars, plus Brazil's current five starts. A dotted-line sixth star represents Brazil's optimism and desire for yet another title. Silhouettes of the players in action, in green, yellow and blue, will enliven the streets of Rio de Janeiro and São Paulo, plus airports, with the spirit of the best soccer in the world. The campaign was created by Rio's ID Propaganda agency (www.idpropaganda.com.br).



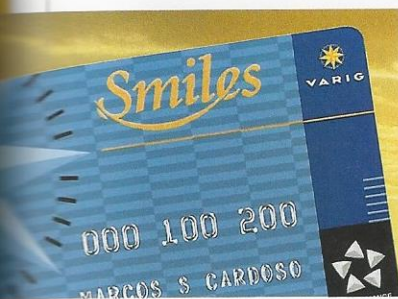
www.varig.com.br

Aproveite o carnaval 2006 e caia na folia com a VARIG! | Enjoy Carnival 2006 and join the festivities with VARIG!

Neste carnaval, aproveite a oportunidade para fazer a viagem dos seus sonhos. Com uma variedade de rotas domésticas e internacionais, no site da VARIG você conta com vantagens superespeciais, como pagamento facilitado em até 6x sem juros* no cartão de crédito, além de promoções exclusivas em hotéis com descontos e diárias grátis. E para facilitar ainda mais, confira em nosso site, no menu Serviços, todas as facilidades que a VARIG oferece para a sua viagem: web check-in, check-in by fone, fast check-in e várias outras. É rápido, prático e seguro! Acesse www.varig.com.br, escolha o seu destino e garanta um carnaval inesquecível. | During this year's Carnival, take advantage of the opportunity to take the trip of your dreams. The variety of domestic and international routes at the VARIG site provides you with very special advantages, such as purchases in 6 equal payments* on your credit card, plus exclusive promotional prices at hotels with discounts and free days. And to make it even easier, check our site Menu, under Services, for all of the help VARIG offers for your trip: web check-in, check-in by phone, fast check-in, and several others. This is quick, practical and safe! Go to www.varig.com.br, choose your destination, and guarantee an unforgettable Carnival.



*CONSULTE CONDIÇÕES EM NOSSO SITE
*SEE CONDITIONS AT OUR SITE



Novidades Smiles | Smiles News

Para facilitar a utilização de seu prêmio, o Smiles alterou a data de vencimento das milhas. O que mudou? A partir da conquista, as milhas continuam valendo por três anos mais o período que se estende até o mês de sua inscrição no programa. Confira seu saldo e a data de vencimento das milhas na seção My Smiles do site www.smiles.com.br. Ou contate a Central Smiles ou uma loja VARIIG. E aproveite a PROMOÇÃO 1.000 MILHAS! Você ganha no mínimo mil milhas por trecho voado. E com 10 mil milhas, emite um bilhete de ida ou volta no Brasil. ATENÇÃO: milhas adquiridas em 2002, 2003, 2004 e 2005 (com vencimentos respectivamente em dez/05, dez/06, dez/07 e dez/08) terão validade estendida para o mês de inscrição do participante no ano posterior. As milhas não utilizadas na emissão de prêmios até o último dia de validade serão canceladas. Somente a emissão do prêmio garante a utilização das milhas. A nova regra de validade de milhas, em vigor desde jan/06, está em conformidade com o regulamento do programa. | To make it easier

to use your mileage, Smiles has changed the expiration date. From the time they are earned, miles are valid for 3 years, plus the time up to the month in which the customer registered for the Program. Check your Smiles account at www.smiles.com.br, or contact the Smiles Call Center or a VARIIG store and get at least 1,000 miles per leg flown with VARIIG. With 10,000 miles, get a one-way ticket anywhere in Brazil. ATTENTION: Miles earned in 2002, 2003, 2004, and 2005 (with expiration dates in Dec/05, Dec/06, Dec/07, and Dec/08) will be valid until the month of the customer's registration in the following year. Unused miles will be cancelled. The only guarantee is to issue mileage in a ticket. The new rule has been in effect since January 2006 and complies with the Smiles Program Regulations.

Conheça os restaurantes do Smiles Chef Club e conquiste seu prêmio! | Patronize the restaurants of the Smiles Chef Club and earn miles quickly!

No Smiles Chef Club você encontra uma grande variedade de restaurantes e bares de alta qualidade, e ainda conta com um diferencial: seus gastos são convertidos em milhas do Programa Smiles. Aproveite! Você saboreia os melhores pratos no almoço, jantar ou mesmo naquele descontraído happy hour e ganha milhas para trocar por passagens aéreas e voar com a VARIIG¹. Conheça os estabelecimentos credenciados² no site www.smileschefclub.com.br. Smiles Chef Club. Do "bom apetite" ao "boa viagem"! | With the Smiles Chef Club you have an outstanding variety of top-quality restaurants and bars, plus a distinct advantage: your expenses are converted into Smiles Miles. Go for it! You will enjoy the best food for lunch, dinner or even a relaxed Happy Hour, while earning miles to exchange for air tickets and fly with VARIIG¹. See the accredited establishments² at www.smileschefclub.com.br. Smiles Chef Club. From "Bon Apetit" to "Bon Voyage."



1 CONFIRA A TABELA DE PRÊMIOS NO SITE WWW.SMILES.COM.BR 2 INICIALMENTE EM CURITIBA, RIO DE JANEIRO E SÃO PAULO. BREVE EM TODO O BRASIL. 1 CHECK TABLE OF AWARDS AT WWW.SMILES.COM.BR 2 PREVIOUSLY IN CURITIBA, RIO DE JANEIRO AND SÃO PAULO. SOON AVAILABLE ALL OVER BRAZIL

Estacionamentos nos aeroportos de Guarulhos, Congonhas e Curitiba | Parking at the Guarulhos, Congonhas, and Curitiba Airports

Participante Smiles viajando VARIIG, Star Alliance e empresas aéreas parceiras podem usufruir de descontos nos estacionamentos: Circus Parking em Guarulhos (SP), Facility – ao lado da passarela de pedestres do aeroporto em Congonhas (SP) além do estacionamento conveniado em frente ao Aeroporto de Congonhas (SP) e ainda o Auto Park em Curitiba. Aproveite mais esse benefício exclusivo que o Smiles oferece a você! Confira os endereços, mapas de acesso e tabelas de preço no site www.smiles.com.br. | Smiles members who travel VARIIG, the Star Alliance, and partner airlines enjoy discounts at Circus Parking in Guarulhos (São Paulo), Facility and parking next to the pedestrian overpass at Congonhas (São Paulo), and Auto Park in Curitiba. Take advantage of this, another exclusive benefit Smiles offers you! Check the addresses, access maps and price lists at www.smiles.com.br.

Site Smiles. O site do Smiles está, mais uma vez, entre os Top 10 do Prêmio iBest, maior prêmio da internet brasileira. Contamos com seu voto no site www.premioibest.com.br/topten/ para chegar entre os Top 3!

Smiles site. The Smiles site is, once again, one of the TOP 10 of the iBest Award, which is the biggest Brazilian Internet award. We're counting on your vote at www.premioibest.com.br/topten/ to get to the TOP 3!





WERNER HENNIES

Mais opções para Alemanha e Estados Unidos | More options to the US and Germany

Com a recente inauguração da nova rota para Munique, a VARIG amplia as opções de vôos para a Alemanha. Com a frequência de dois vôos diários para Frankfurt, e agora com três saídas por semana para Munique partindo de São Paulo, a VARIG passa a contar com 17 vôos semanais para o país da Copa. Assim, além de atender oito cidades para a Europa, a partir de Munique o passageiro poderá fazer conexão para diversas cidades daquele continente, mais Ásia, Oriente Médio e Norte da África, em code share com a Lufthansa e outras empresas da rede Star Alliance. Outra boa notícia: até 30 de março, a VARIG oferece a seus passageiros uma tarifa promocional de US\$ 760* para viagens de ida e volta para Munique. A VARIG também apresenta novidades na malha para os Estados Unidos, com quatro vôos diurnos para Nova York e seis para Miami, ampliando sua oferta semanal para quase 12 mil assentos. Para mais informações consulte www.varig.com.br, 4003-7000 (ligação tarifada através de pulso local) ou (11) 4003-7000 (localidades não atendidas pelo serviço 4003, ligação telefônica DDD). | *With the beginning of the route to Munich three times a week, VARIG is expanding its flight options to Germany, with two daily flights to Frankfurt, the company will now serve eight European cities and increase its range of services on the Continent plus connections to several destinations in Europe, Asia, the Middle East, and North Africa, in code share with Lufthansa and other airlines of the Star Alliance. More good news: until March 30, VARIG is offering a promotional fare of US\$ 760* roundtrip to Munich. VARIG also has boosted its US routes, with four daytime flights to New York and six to Miami, thus expanding its weekly offering to nearly 12,000 seats. For more information check www.varig.com.br, or call 4003-7000 (local) or 11/4003-7000 (DDD).*

*TARIFA VÁLIDA PARA CLASSE PROMOCIONAL "W", COM ESTADA MÍNIMA DE 7 DIAS E MÁXIMA DE 1 MÊS *FARE VALID FOR "W" CLASS PROMOTION, STAYING MINIMUM OF SEVEN DAYS, MAXIMUM OF 30

Carlos Muzzio, diretor de Vendas, e o dr. Michael Kerkloh, presidente e CEO do Aeroporto de Munique | Carlos Muzzio, Sales Director, and Dr. Michael Kerkloh - President and CEO of Munich Airport

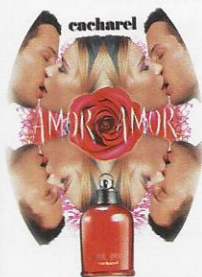
São Paulo–Montevideu direto | São Paulo–Montevideo nonstop

Essa é a melhor oportunidade de viajar economizando tempo, com conforto e desfrutando do melhor serviço de bordo. A VARIG está operando três vôos diários e diretos para Montevideu, partindo de São Paulo. E você pode escolher o melhor período – manhã, tarde ou noite. Para ficar melhor ainda: a cada trecho voado, você acumula milhas Smiles*, ou seja, com cinco viagens de ida e volta, ganha direito a um trecho one way grátis no Brasil. É a VARIG deixando o Uruguai cada vez mais perto do Brasil. | *This is your best opportunity to save time as you travel, but with the comfort and convenience of the best onboard service. VARIG is operating three daily nonstop flights to Montevideo, from São Paulo. And you can choose the best time of day for you – morning, afternoon, or night. Better yet: for each leg flown, you earn Smiles miles*, that is, with five roundtrips, you earn the right to a free one-way leg in Brazil. VARIG is bringing Uruguay closer to Brazil.*

*CONSULTE AS TARIFAS VÁLIDAS NA CENTRAL DE ATENDIMENTO SMILES *CONSULT VALID FARES WITH THE SMILES CALL CENTER



IARA VENANZI



O amor está no ar | Love is in the air

Cacharel marcou o céu com o perfume Amor Amor. A grife realizou recentemente com a Varig uma ação especial para presentear os passageiros com amostras da fragrância feminina, um dos grandes sucessos da *maison* francesa, cujas coleções têm como criadores o brasileiro Inácio Ribeiro e a inglesa Suzanne Clements. Último lançamento da Cacharel no Brasil, Amor Amor é um floral-frutal pleno de sensualidade. Conheça agora a nova versão Amor Amor Eau Fraîche, edição limitada para o verão. | *Cacharel has marked the sky with Amor Amor perfume. Recently, the French label joined VARIG to present passengers with samples of this women's fragrance, which is one of the big successes of the French company, whose collections were created by Brazil's Inácio Ribeiro and England's Suzanne Clements. This is the company's latest launch in Brazil: a fruity floral essence. See the new limited Amor Amor for summer.*

Errata Retificamos nota de rodapé da seção Mundo VARIG, edição de janeiro/06, versão em inglês: 10.000 milhas dão direito a um bilhete ida ou volta (One Way Ticket) dentro do Brasil. **Correction** We would like to correct the bottom note of *Mundo VARIG* in the English version of the January 2006 issue: 10,000 miles are sufficient for issuing an One-Way Ticket anywhere in Brazil.



SE VOCÊ SE ESPECIALIZA INDO APENAS A UM CONGRESSO,
IMAGINE A VARIG QUE HÁ MAIS DE 30 ANOS VAI A TODOS.

Quando for contratar uma companhia aérea, procure a VARIG. São mais de 30 anos de experiência no mercado de feiras e congressos, com a melhor oferta de rotas para dentro ou fora do Brasil. Consulte o Departamento de Feiras e Congressos da VARIG: eventos.rio@varig.com ou o site www.varig.com.br/eventos ou ainda ligue (21) 3814-5890 / 3814-5848. VARIG. HÁ MAIS DE 30 ANOS, A TRANSPORTADORA OFICIAL DE FEIRAS E CONGRESSOS.



VARIG
Brasil

A STAR ALLIANCE MEMBER 

A ESTRELA BRASILEIRA.

EXERCÍCIOS EXERCISES

Algumas repetições destes exercícios podem melhorar a circulação e aumentar o seu conforto durante a viagem. Quando possível, alongue suas pernas andando pelo avião, especialmente em vôos de longa duração. *A few repetitions of these exercises can improve blood circulation and make you more comfortable during the flight. When possible, stretch your legs by walking in the aisle, especially on long flights.*

1.



Ponha o pé esquerdo sobre a coxa direita. Use os dedos das mãos para massagear o pé, da raiz dos dedos até o calcanhar. Massageie o tornozelo e a batata da perna com movimentos circulares, e também os joelhos. Repita para a outra perna. Depois, belisque suavemente a barriga e as costas e massageie os ombros e o pescoço.

Lay your left foot on your right thigh. With your fingers, massage the sole of your foot from the base of the toes to your heel. Massage your ankle and the calf of your leg, as well as your knee, with circular motions. Trade legs, and repeat. Lightly pinch your abdomen and back, and massage your shoulders and neck.

2.



Para relaxar o pescoço e os ombros, coloque as mãos nas coxas e deixe as costas um pouco afastadas do encosto da poltrona. Gire os ombros para trás cinco vezes e, depois, gire-os para frente, mantendo sempre a respiração fluida.

To relax your neck and shoulders, place your hands on your thighs, with your back away from the seatback. Roll your shoulders backwards five times and, then, forward five times, always breathing steadily.

3.



Com o braço direito estendido paralelamente ao chão, puxe levemente com a mão esquerda todos os dedos da mão direita, com o punho para cima no sentido do peito. Sustente por 10 segundos. Repita 2 vezes, alternando para cada lado.

With your right arm extended parallel to the floor, take your left hand and lightly pull all of the fingers of your right hand, wrist turned up, back toward your chest. Hold it for 10 seconds. Repeat the exercise 2 times, for each hand.

4.



Puxe uma perna de cada vez com o joelho flexionado, levando-a para perto do peito. Volte a posar a perna na poltrona. Repita o exercício 5 vezes para cada perna, de forma alternada.

With your knee bent, raise one leg at a time as close to your chest as you can. Then return it to the seated position. Alternate legs, repeating the exercise 5 times.

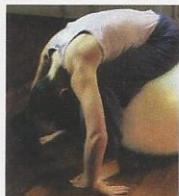
5.



Com os pés apoiados no piso do avião, levante os calcanhares. Abaix e levante a ponta dos pés, alternando sucessivamente esse movimento, sem pausas. Repita 10 vezes. Faça o exercício com os pés juntos.

With your feet flat on the floor, raise your heels. Then lower your heels and raise your toes. Perform this alternating movement without pausing. Repeat it 10 times, exercising both feet at the same time.

6.



Incline o corpo à frente, flexionando a cabeça em direção aos joelhos. Estenda os braços em direção à ponta dos pés, realizando uma pequena tração de 3 segundos das pontas dos pés no sentido do corpo. Retorne lentamente à posição sentada, com relaxamento total do corpo, soltando o ar dos pulmões. Repita 3 vezes.

Lean your body forward, with your head bent toward your knees. Extend your arms toward the tips of your toes, while raising the tips of your toes toward your body, holding for 3 seconds. Slowly return to the sitting position, with your body totally relaxed, while breathing out. Repeat this 3 times.



nirvana

O vídeo de bem-estar a bordo foi desenvolvido pela Gerência Médica da Fundação Ruben Berta em parceria com o Incor, a Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular, a Sociedade Brasileira de Medicina Aeroespacial (SBMA) e o Espaço Nirvana. Os exercícios não são indicados caso você sinta dor ao realizá-los ou apresente alguma limitação física ou clínica. Consulte o seu médico. *The inflight well-being video was developed by the Ruben Berta Foundation, with INCOR (University of São Paulo Medical School Heart Institute), the Brazilian Angiology and Vascular Surgery Society, the Brazilian Society of Aerospace Medicine (SBAM) and Espaço Nirvana. Not recommended if you feel pain, or if you have any physical handicap. Please consult your doctor.*



OCEANO ATLÂNTICO

Equador

Brasil

Trópico de Capricórnio

RESERVAS BRASIL

4003-7000*
0xx11/4003-7000**
www.varig.com.br
Lojas VARIG/Ticket Office
Agências de Viagem/Travel Agencies

* Ligação tarifada através de pulso local.
** Localidades não atendidas pelo serviço 4003, ligação com tarifa telefônica DDD.

VARIG BRASIL —>

CODE SHARE —>



VARIG

Brasil

LINHAS NACIONAIS

DOMESTIC ROUTES

VARIG

Brasil

LINHAS INTERNACIONAIS

INTERNATIONAL ROUTES

Asia

North America

Los Angeles
EUA

Mexico City
Mexico

Gulf of California

Sea of Okhotsk

Sea of Japan

Yellow Sea

Tropic of Cancer

South China Sea

Equator

PACIFIC OCEAN

Tropic of Capricorn

INDIAN OCEAN

Australia

-  STAR ALLIANCE
-  AIR CANADA
-  AIR NEW ZEALAND
-  ANA
-  Asiana Airlines
-  Austrian
-  bmi
-  LOT POLISH AIRLINES
-  Lufthansa
-  Scandinavian Airlines
-  SINGAPORE AIRLINES
-  Spanair
-  TAP PORTUGAL
-  THAI
-  UNITED
-  U.S. AIRWAYS
-  VARIG

VARIG BRASIL →

CODE SHARE →

RESERVAS RESERVATIONS

ÁFRICA AFRICA
 JOHANNESBURGO 011 288 8065

AMÉRICA AMERICA
 BRASIL 4003-7000*
 0xx11 4003-7000**

* LOCALIDADES NÃO ATENDIDAS PELO SERVIÇO AEREA. LIGAÇÃO COM TABRITA TELEFÔNICA 0800
 ** LOCALIDADES NÃO ATENDIDAS PELO SERVIÇO AEREA. LIGAÇÃO COM TABRITA TELEFÔNICA 0800

ASSUNÇÃO 595 21 448 850

ESTADOS UNIDOS
 E CANADA 1-800-468 2744 (1-800-60 VARIG)

MÉXICO (52) 555 280-9027

VENEZUELA 58 (212) 202-2811

COLÔMBIA 57 (1) 350-7100

PERU 51 (1) 221-0275

BOLÍVIA (SANTA CRUZ) 59 (13) 333-1105

PARAGUAI 595 (21) 448-850

ARGENTINA (54) 11 4329-9211

CHILE 56 (2) 707-8007

URUGUAI (598) 2 604-4080

ARGENTINA 54 (011) 4329-9211 (BUENOS AIRES)

..... 0810 321 82744 (CÓRDOBA)



ASIA ASIA

- JAPÃO (81) 3-5408-6711
- CHINA (852) 2511-1234

EUROPA EUROPE

- IRLANDA 01 819 1089
- PORTUGAL 7077 86252
- ESPAÑA 34 91 6269715
- INGLATERRA 0870 120 3020
- REINO UNIDO 0870 120 3020

- FRANÇA 0826 10 26 25
- ITÁLIA (MILAN) 199 4045 45
..... (ROMA) 199 4041 40
- ALEMANHA 01805 838 008
- (0,12 EUR/MINUTE)
- DINAMARCA 0033 37 7221

**VARIG. Agora com
3 vôos diretos para Munique.
É como nos gramados:
os brasileiros invadindo
a área sem parar.**



A VARIG tem 17 vôos diretos para a Alemanha, saindo do Rio ou de São Paulo. Diariamente para Frankfurt e agora com mais 3 vôos semanais para Munique. Do país do futebol para o país da Copa, nenhuma outra companhia aérea faz mais vôos do que a VARIG.

Tarifas promocionais também pelo site www.varig.com.br

A COMPANHIA
AÉREA DA SELEÇÃO
BRASILEIRA

★ ★ ★
VARIG
Brasil
A ESTRELA BRASILEIRA



Pagamento facilitado no cartão de crédito. 4003 7000* | 0 XX 11 4003 7000. Consulte uma loja VARIG ou seu agente de viagens.**

* Ligação tarifada através de pulso local. ** Localidades não atendidas pelo serviço 4003, ligação telefônica DDD.

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO DISPONÍVEL NO SEU VÔO PROGRAMMING AVAILABLE ON YOUR FLIGHT

FEVEREIRO / FEBRUARY

MANAUS / BELÉM / FORTALEZA
LISBON / LONDON

FRANKFURT / FRANCE

MILAN

NEW YORK / MIAMI

LOS ANGELES

MADRID / BOGOTA / CARACAS /
SANTIAGO / LIMA / MEXICO

DO / FROM BRAZIL



PARA / TO BRAZIL



JOHNNY & JUNE WALK THE LINE EM SEU LUGAR / TUDO ACONTECE EM ELIZABETHTOWN (VÔO 8705/8707) / A DONA DA HISTÓRIA (VÔO 8705/8707)
IN HER SHOES / ELIZABETHTOWN (FLIGHT 8705/8707) / THE OWNER OF THE HISTORY (FLIGHT 8705/8707)

JOHNNY & JUNE WALK THE LINE TUDO ACONTECE EM ELIZABETHTOWN
ELIZABETHTOWN

JOHNNY & JUNE WALK THE LINE TUDO ACONTECE EM ELIZABETHTOWN
ELIZABETHTOWN

JOHNNY & JUNE / EM SEU LUGAR (VÔO 8814/8862) TUDO ACONTECE EM ELIZABETHTOWN
WALK THE LINE / IN HER SHOES (FLIGHT 8814/8862) ELIZABETHTOWN

JOHNNY & JUNE WALK THE LINE TUDO ACONTECE EM ELIZABETHTOWN / A DONA DA HISTÓRIA / EM SEU LUGAR
ELIZABETHTOWN / THE OWNER OF THE HISTORY / IN HER SHOES

JOHNNY & JUNE / EM SEU LUGAR (VÔO 8670/ 8676) TUDO ACONTECE EM ELIZABETHTOWN / EM SEU LUGAR /
WALK THE LINE / IN HER SHOES (FLIGHT 8670/8676) ELIZABETHTOWN / IN HER SHOES / THE OWNER OF THE HISTORY (FLIGHT 8715)
A DONA DA HISTÓRIA (VÔO 8715)



DVD

A Fantástica Fábrica de Chocolate **Charlie And The Chocolate Factory** / Batman Begins / A Família da Noiva **Guess Who** / O Expresso Polar **Polar Express** / Golpe Baixo **The Longest Yard** / A Feiticeira **Bewitched** / Cruzada **Kingdom Of Heaven** / Procura-se um Amor que Goste de Cachorros **Must Love Dogs** / Dona da História **The Owner of the History** / Simpsons

PTV (Disponível no B-777 VRE/VRF/VRI/VRJ: monitores individuais) (Available on the B-777 VRE/VRF/VRI/VRJ: individual monitors)



Johnny & June **Walk The Line** (canal channel 1) / Em Seu Lugar **In Her Shoes** (canal channel 2) / Tudo Acontece em Elizabethtown **Elizabethtown** (canal channel 3) / A Dona da História **The Owner of the History** (canal channel 4)

PERSONAL VIDEO

(Vídeo individual disponível na 1ª Classe e Classe Executiva em vôos acima de 2 horas) (Personal videos available in First and Business Classes on flights of over 2 hours)



INTERNACIONAL INTERNATIONAL

Entrando numa Fria Maior ainda **Meet The Fockers** / Doze Homens e Outro Segredo **Ocean's Twelve** / Ladrão de Diamantes **After The Sunset** / Espanglês **Spanglish** / Entre Umas e Outras **Sideways** / Em Busca da Terra do Nunca **Finding Neverland** / Dança Comigo? **Shall We Dance?** / À Beira da Piscina **Swimming Pool**

AMÉRICA LATINA LATIN AMERICA

Entrando numa Fria Maior ainda **Meet The Fockers** / Doze Homens e Outro Segredo **Ocean's Twelve** / Ladrão de Diamantes **After The Sunset** / Espanglês **Spanglish**

VÍDEO INTERATIVO (Disponível no B-777 VRA/VRB em todas as classes) (Available on the B-777 VRA/VRB in all classes)



Menina de Ouro **Million Dollar Baby** / O Outro Nome do Jogo **Be Cool** / Coach Carter / Conselheiro Amoroso **Hitch** / Em Boa Companhia **In Good Company** / Doze Homens e Outro Segredo **Ocean's Twelve** / Ladrão de Diamantes **After The Sunset** / Entrando numa Fria Maior ainda **Meet The Fockers** / Espanglês **Spanglish** / Em Busca da Terra do Nunca **Finding Neverland**

PEA (Disponível na Primeira Classe e Classe Executiva dos vôos de/para México, Lisboa, Miami e Frankfurt) (Available in First and Business Classes on the flights to/from Mexico, Lisbon, Miami and Frankfurt)



A Ilha **The Island** / Os Gatos - Uma Nova Balada **Dukes Of Hazard** / A Feiticeira **Bewitched** / A Fantástica Fábrica de Chocolate **Charlie And The Chocolate Factory** / Paixão de Aluguel **The Perfect Man** / Bad News Bears / Dreamer / O Jardineiro Fiel **The Constant Gardener** / Em Seu Lugar **In Her Shoes** / ABC do Amor **Little Manhattan**



Qualquer dúvida sobre o Serviço de Telefonia Aircom, favor contatar:

For any questions regarding AIRCOM Services, please contact: AIRCOM/ Passenger Services Support: P.O. Box 518, Station B Montreal, Quebec; H3B 3K3; Canada; Fax: +1 (514) 982-3643

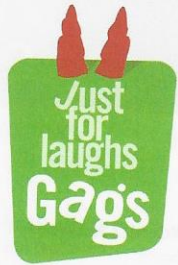


A PROGRAMAÇÃO DA VARIG TV PODE VARIAR EM FUNÇÃO DO TEMPO DE VÔO E HORÁRIO DE DECOLAGEM VARIG TV PROGRAMMING MAY VARY, ACCORDING TO FLIGHT LENGTH AND DEPARTURE TIME



MADE IN GERMANY

Negócios e finanças. Reportagens atuais do cenário econômico na Alemanha e na Europa. *Business and finance. First-hand reports from the economic scene in Germany and Europe.*



SÓ RINDO / JUST FOR LAUGHS GAGS

Uma câmera escondida capta as reações das pessoas a diversas pegadinhas. Esta série, totalmente não-verbal, transcende toda barreira de idioma!. *A hidden camera captures people's responses to a variety of pranks. This completely non-verbal series transcends all language barriers!*



VARIG NO AR / VARIG IN THE AIR

VARIG no Ar, o programa que traz até você os destaques da Globosat Canais. Este mês: uma entrevista com o popstar Robbie Williams no *Revista Bastidores*, do Multishow. No SporTV, uma visita aos alpes suíços conduzida pelo *Caminho da Aventura*. E os segredos da tequila são revelados numa viagem ao México em companhia do *Oi Mundo Afora*, do GNT. *VARIG in the Air* brings you the highlights of the Globosat Channels. This month: an interview with pop star Robbie Williams in Multishow's *Revista Bastidores*. SporTV takes us on a visit to the Swiss Alps, via its adventure routes. And the secrets of tequila are revealed on a trip to Mexico with GNT's *Oi Mundo Afora*.



www.tv5.org

TV5

Assista ao *SODA*, um programa da TV5 sobre as tendências da arte em Paris. *Watch SODA*, a TV5 program on the trendy life of art in Paris.



TRAMA

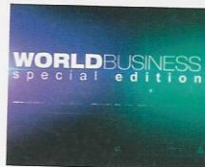
TRAMA

Programa musical feito exclusivamente para os clientes VARIG, com clipes diversos e especiais de artistas famosos. *Our musical programming was prepared exclusively for VARIG's passengers, with special music videos by famous performers*



SIMPSONS

Nada melhor do que as divertidas aventuras da família que tem o Homer, a Margie, o Bart, a Lisa e a Maggie. Assista aos *Simpsons* na VARIG TV. *Enjoy the hilarious adventures the Simpsons – Homer, Margie, Bart, Lisa, and Maggie – on VARIG TV.*



WORLD BUSINESS SPECIAL EDITION

Um programa informativo e divertido que põe os eventos tecnológicos e financeiros em perspectiva para telespectadores exigentes. *An entertaining and informative program that puts the world's business, financial and technology events into perspective for discerning viewers.*



FIFA FUTBOL MUNDIAL / WORLD SOCCER

Fifa, a entidade que governa o futebol do mundo, fez parceria com a TWI para produzir o programa *Futebol Mundial*, que revela todos os aspectos do esporte. No período até a Copa do Mundo da Fifa 2006, *Futebol Mundial* apresentará todos os principais jogadores e times que se classificaram para o torneio. *FIFA, the soccer/football world's governing body, has joined forces with TWI to produce Futebol Mundial, the leading soccer magazine program, which delves into every aspect of the sport. In the run up to the FIFA Football World Cup, Futebol Mundial will profile the leading players and teams that qualified for the 2006 tournament.*

FIFA Futbol Mundial