

# Sala de Meditação

Sala 9º andar  
Ao lado do Anfiteatro

Todas as atividades da Sala de Meditação são gratuitas  
e abertas ao público em geral

Obs: Datas e horários sujeitos a alterações.



## Arte Mahikari

Sexta-feira das 14h às 19h

Prática espiritualista que através da Luz Espiritual - Energia Cósmica, emitida pela palma da mão, elimina as essências tóxicas, espiritual, mental e física, adquirindo de modo natural a saúde, harmonia e prosperidade.

## Cura das Atitudes

Sexta-feira das 07h30 às 09h30 e das 10h às 13h

Visa a conquista e manutenção da paz interior, através da reeducação dos nossos pensamentos e emoções, ajudando-nos a vencer as atitudes de conflito, medo e separação que comumente dominam nossas vidas.

## Dança Circular

Quarta-feira das 10h às 11h

Dançando, nosso corpo se expressa através do movimento e aquieta a mente. A alegria brota naturalmente e o movimento simples e repetido aproxima as pessoas, promovendo uma integração física, mental, emocional e espiritual.

## Escuta Amiga

Quarta-feira das 13h30 às 15h

A escuta compassiva que é exercida é um espaço para aqueles que necessitam de alguém que os escute em um momento de aflição, de desabafo, de reflexão e de busca de compreensão da própria situação existencial.

## Johrei

Quarta-feira das 9h às 12h

Método de canalização de energia vital universal que age eliminando as impurezas impregnadas no ser humano, revitalizando sua força natural de recuperação através da liberação de betaendorfinas e mudança de ondas cerebrais.

## Mãos Sem Fronteiras

Terça-feira das 16h às 19h

É uma técnica que faz parte das disciplinas bionaturais complementares à medicina clássica. Através do uso consciente das mãos, promove-se a estimulação neural que fortalece os sistemas nervoso, imunológico e sanguíneo beneficiando as condições de estresse e outros estados emocionais alterados.

## Meditação Budista

Segunda-feira das 7h às 9h  
Quarta das 9h às 10h

A meditação é uma técnica para cultivar a disciplina mental e uma atitude de equilíbrio diante das situações da vida. Segundo seus praticantes, há mais clareza mental, objetividade, paciência e compreensão, além de ajudar na saúde física.

## Meditação Cristã

Quarta das 13h às 13h30

A meditação tem sido encontrada no centro de todas as grandes tradições religiosas, fruto da sabedoria universal. Nos últimos tempos essa tradição tem sido recuperada também na fé cristã levando a peregrinação da mente para o coração.

## Reflexologia

Terça-feira das 09h às 12h

Baseia-se no princípio de que existem áreas ou pontos reflexos nos pés e nas mãos que correspondem a cada órgão, glândula e estrutura do corpo que quando estimulados ativam os poderes inatos de cura. Ao estimulá-los, reduz-se a tensão e melhora-se a irrigação sanguínea.

## Reiki

Quinta-feira das 13h às 16h

É uma das formas mais antigas de terapia baseada em toques suaves em pontos de acúmulo de energia negativa, desfaz bloqueios de canais elétricos do corpo, promove intenso relaxamento neurológico e fortalece o sistema imunológico.

## Tai Chi Chuan da família Yang

Quarta-feira das 11h às 12h

É um sistema integral de saúde física, psicológica e mental, assim como um sistema de auto ajuda para o desenvolvimento da concentração, equilíbrio emocional, fortalecimento das habilidades físicas e discernimento para as corretas relações humanas.

## Yoga

Toda 3ª Quarta-feira do mês das 09h às 10h

O Yoga nos induz a um profundo relaxamento, tranquilidade mental, concentração, clareza de pensamento e percepção interiores em conjunto com o fortalecimento do corpo físico e o desenvolvimento da flexibilidade.