



PROGRAMA VIDA E TERAPIA  
PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO HSPM  
SALA DE MEDITAÇÃO



### Arte Mahikari

Sexta-feira,  
das 14h às 18h

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

### Barra de Access

Segunda-feira (1ª e 2ª semanas  
14h às 18h - agendamento:  
95131-3555)  
(3ª e 4ª semanas - 16h às 20h  
agendamento: 95334-9987)

É uma técnica gentil com o toque das mãos que aquieta a mente. As barras são 32 pontos na cabeça que quando levemente tocados, desfazem bloqueios de canais elétricos do corpo, promovendo um intenso relaxamento.

### Cura das Atitudes

Sexta-feira,  
das 8h às 10h e  
10h às 12h30

Introduzida no HSPM em 2002, tem como objetivo oferecer suporte para pacientes portadores de dores crônicas. Visa a conquista e manutenção da paz interior, através da reeducação dos nossos pensamentos e emoções.

### Dança Circular

Quarta-feira,  
das 10h às 11h

Dançar é uma forma de integrar corpo, movimento, expressão, pensamento e sentimento. Ao dançar em roda o indivíduo coloca-se em contato com seu corpo em movimento, com seu ser em expressão e com o grupo, estabelecendo e transformando suas relações sociais.

### 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 espiritual (luz divina), através da imposição de mãos, para purificação do espírito, capaz de transformar a desarmonia espiritual e material em harmonia. Purifica e desperta a verdadeira natureza divina do homem, restabelecendo seu equilíbrio.

### Mãos sem Fronteiras

Terça-feira,  
das 16h às 19h

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 condições emocionais alteradas.

### Massoterapia

Terça-feira,  
das 9h às 12h

Exclusivo para servidores do HSPM e PMSP e seus dependentes

A massagem em geral visa o equilíbrio psico/físico/energético, alivia o estresse, aumenta a circulação sanguínea e linfática e drena as toxinas para ter uma recuperação muscular mais rápida. É uma forma de tratamento segura e inofensiva que complementa a medicina alopata.

### Meditação

Segunda-feira, das 7h30 às 8h30  
Terça-feira, das 12h30 às 13h30  
Quarta-feira, das 9h às 10h  
Quarta-feira, das 13h às 13h30

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.

### Reiki

Quinta-feira,  
das 13h às 16h

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

### Terapia do Som com Tigelas de Cristal

Quinta-feira,  
das 10h às 11h

Aumenta nossa conexão conosco mesmo, com os outros e com o planeta. Suaviza dores e desperta o poder de auto-cura do nosso corpo. Atua como remédio natural para o estresse e a ansiedade.

### Liang Gong

Segunda-feira,  
das 8h45 às 9h45  
Quarta-feira,  
das 8h às 9h

Significa forjar o corpo com dedicação ao longo do tempo. São exercícios para a saúde, prevenindo e tratando dores com movimentos leves e sincronizados com a respiração, para quem deseja deixar o sedentarismo e iniciar atividade física, além dos exercícios trazerem bem-estar.

### 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.

### Reflexologia Podal

Terça-feira,  
das 9h às 12h

Exclusivo para servidores do HSPM e PMSP e seus dependentes

Baseada em estímulos de pontos localizados nos pés, acredita-se que há uma "energia vital" que circula entre os órgãos do corpo humano. Através da pressão aplicada nessas áreas é obtido bem-estar e alívio as tensões apresentadas nas áreas correspondentes do corpo.

### Aos Sábados

Das 9h e 10h30 -  
Yoga, Lian Gong, Xiang Gong,  
Meditação e Dança Circular  
(os interessados podem  
escolher a Prática Integrativa).

Das 10h30 às 12h - Reiki

