



**CIDADE DE  
SÃO PAULO**



# Práticas Integrativas e Complementares - Sala de Meditação HSPM

Exclusivo para servidores do HSPM, PMSP e seus dependentes

## Barras de Access

PRESENCIAL  
Quartas-feiras  
Das 13h às 17h

WhatsApp para agendamento:  
(11) 95584-8226  
(11) 95277-6752

Técnica que usa o toque das mãos para aquietar a mente. Sua aplicação é feita através de 32 pontos na cabeça que quando tocados desfazem bloqueios de canais elétricos do corpo, liberam a carga acumulada de pensamentos, sentimentos e emoções que impedem o fluxo energético equilibrado.

## Constelação Sistêmica e Meditação

ONLINE (em grupo)  
Sextas-feiras, às 19h  
(Meditação acontece após o atendimento)

E-mail para agendamento:  
eloazan@gmail.com  
WhatsApp para agendamento:  
(11) 94394-9774

Terapia que consiste em analisar a energia do indivíduo para detectar a origem de suas questões físicas e/ou emocionais e ajudar na cura por meio da expansão de consciência. Compreende as técnicas da constelação familiar e de desbloqueio energético, quando necessário.

## Constelação Sistêmica

ONLINE (individual)  
Dia e horário a combinar

E-mail para agendamento:  
bortolettoteresacristina@gmail.com  
ou WhatsApp para agendamento:  
(11) 97328-7601 ou (11) 96302-0192 ou  
(11) 99586-9086

Terapia breve, na qual através das percepções corporais, as pessoas sentem em seu corpo pequenas (ou grandes) mudanças, sensações e sentimentos, quando representam algo ou alguém que entrou no campo morfogenético do indivíduo que está sendo constelado. É um campo sensorial, onírico, comprovado cientificamente.

## Constelação Sistêmica

PRESENCIAL (em grupo)  
Primeira quinta-feira de cada mês,  
Das 15h às 20h

E-mail para agendamento: eloazan@gmail.com  
ou WhatsApp para agendamento:  
(11) 94394-9774

Segunda quinta-feira de cada mês,  
Das 13h às 17h

WhatsApp para agendamento:  
(11) 99586-9086

Terapia breve, na qual através das percepções corporais, as pessoas sentem em seu corpo pequenas (ou grandes) mudanças, sensações e sentimentos, quando representam algo ou alguém que entrou no campo morfogenético do indivíduo que está sendo constelado. É um campo sensorial, onírico, comprovado cientificamente.

## Cura das Atitudes

PRESENCIAL  
Sextas-feiras  
Das 8h30 às 10h

Telefone para agendamento:  
(11) 3397-7990

Introduzida no HSPM em 2002, tem como objetivo oferecer suporte para todos aqueles que visem a conquista e a manutenção da paz interior. A Cura das Atitudes atinge esse fim através da reeducação dos pensamentos e emoções.

## Estimulação Neural

PRESENCIAL  
Terças, Quartas e Quintas-feiras  
Das 8h às 13h e das 14h às 18h

WhatsApp para agendamento:  
(11) 99606-9461

Técnica oferecida pela ONG Mãos Sem Fronteiras (MSF) com propósitos humanitários, utiliza o toque das mãos em pontos energéticos do corpo com o objetivo de reequilibrar a energia corporal, melhorando o bem-estar e a qualidade de vida.

## Estimulação Neural e Meditação

ONLINE  
Segundas-feiras  
Às 20h30

WhatsApp para agendamento:  
(11) 99606-9461

Terapia oferecida pela ONG Mãos Sem Fronteiras (MSF), com o auxílio do aplicativo gratuito "5 Minutos - Eu Medito". Primeiro, acontece a meditação em grupo e, em seguida, é realizado tratamento de Estimulação Neural (a distância), de acordo com as queixas dos pacientes e necessidade de fortalecimento do sistema imunológico.

## Fitoterapia

ONLINE  
Quartas-feiras  
Das 20h às 22h

WhatsApp para agendamento:  
(11) 95169-9563

A fitoterapia se caracteriza pelo uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas, a fim de permitir que o ser humano se reconecte com o ambiente e acesse o poder da natureza para ajudar o organismo a normalizar as funções fisiológicas prejudicadas.

## Florais Alquímicos

ONLINE  
Dia e horário a combinar

E-mail para agendamento:  
alquimiahspm@gmail.com

Terapia auxilia na recuperação de estados de desequilíbrio, restaurando o bem-estar e a autoconfiança e prevenindo o aparecimento de doenças. Insônia, queda de imunidade, enxaqueca, doenças cardiovasculares, síndrome do intestino irritável e transtornos alimentares são alguns dos sintomas desencadeados pelo estresse.

## Meditação

PRESENCIAL  
Quintas-feiras  
Das 11h às 12h

E-mail para agendamento:  
san.cida@hotmail.com

A Meditação é uma das Práticas Integrativas e Complementares que visa à prevenção e promoção à saúde integral das pessoas, atuando no equilíbrio do estresse e das emoções. A prática sistemática e constante da Meditação, além de trazer benefícios à saúde, promove autoconhecimento, contribuindo para escolhas mais conscientes e crescimento pessoal.

## Práticas Antroposóficas

PRESENCIAL  
Segundas-feiras  
Das 12h30 às 14h

E-mail para agendamento:  
acpnakamura@gmail.com

A Antroposofia estuda a relação do homem com o universo e para a compreensão do que é o ser humano se utiliza de diversas práticas como: eiritmia, biografia, terapia externa, meditação, contos e voz, etc. Que serão utilizadas neste ambulatório como vivências, com o propósito de autoconhecimento e autocuidado.

## Reiki

PRESENCIAL  
Terças-feiras  
Das 10h às 12h

WhatsApp para agendamento:  
(11) 99332-6024 ou (11) 94621-0701

Técnica em que o terapeuta estende suas mãos sobre partes do corpo do paciente para canalizar energia vital universal, a fim de restaurar o equilíbrio físico, regularizar suas funções vitais e equilibrar o campo mental e emocional. Promove intenso relaxamento neurológico e fortalece o sistema imunológico.

## TFT - Terapia de Campo do Pensamento

ONLINE  
Quartas-feiras (semanas alternadas)  
Às 19h30

Acesse o link:  
[https://bit.ly/HSPM\\_TFT](https://bit.ly/HSPM_TFT)

TFT é uma Técnica autoaplicável integrada ao campo do pensamento e baseada no sistema dos meridianos da Acupuntura. A Terapia de Campo do Pensamento fornece um código ao sistema natural de cura do próprio corpo. Quando aplicada aos problemas, a TFT resolve as causas fundamentais, equilibra o sistema energético do corpo e contribui para eliminar a maioria das dores físicas e emocionais.

## TPA - Terapias Para o Autocuidado

ONLINE  
Todos os dias  
Das 7h às 8h30

WhatsApp para agendamento:  
(11) 97282-6757 Participe do grupo das TPAs no whatsapp:  
<http://chat.whatsapp.com/17dLooDRsRC3PbGbyLfrTD>

Unimos várias práticas como meditação, alongamento, yoga, automassagem, relaxamento, PNL e visualização criativa, que serão oferecidas diariamente, sendo possível participar em qualquer momento. Nosso propósito é trazer autonomia ao cuidado e a promoção da saúde individual através da aplicação e do aprendizado de diversas técnicas.

Acompanhe o site do HSPM para se manter informado: [https://bit.ly/HSPM\\_PIC](https://bit.ly/HSPM_PIC)

Informações atualizadas em 02/05/2024 - Mais informações: [jsuzin@hspm.sp.gov.br](mailto:jsuzin@hspm.sp.gov.br)