



**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

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

ONLINE (em grupo)  
Sextas-feiras, às 19h  
PRESENCIAL (em grupo)  
Primeira quinta-feira de cada mês,  
das 15h às 20h

E-mail para agendamento:  
eloazan@gmail.com

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

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.

## Cromoterapia

PRESENCIAL  
Quartas-feiras  
Das 17h às 20h

WhatsApp para agendamento:  
(11) 95169-9563

A cromoterapia é prática terapêutica que se utiliza de cores com o objetivo de restaurar o equilíbrio físico e energético do indivíduo, promovendo a harmonia entre corpo, mente e emoções. Dessa forma, neutraliza as condições excessivas do corpo e restabelece a saúde, podendo ser utilizada em regiões específicas do corpo, como nos centros de força, órgãos ou pontos de acupuntura.

## 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 e Quartas-feiras,  
das 7h30 às 18h  
Quintas-feiras, das 14h às 16h

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.

## Florais Alquímicos

Atendimento 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.

## Hipnoterapia

PRESENCIAL  
Terças-feiras  
Das 13h às 17h

WhatsApp para agendamento:  
(11) 95393-3417

Técnica que trabalha com métodos indiretos utilizando a energia do paciente no processo. Assim, o paciente é um foco ativo em todo o procedimento, por isso costuma ser breve e muito eficiente. Faz com que as pessoas atendidas e beneficiadas por ela voltem rapidamente para suas rotinas diárias, sem sintomas ou sequelas das queixas apresentadas.

## Meditação e Estimulação Neural

Atendimento 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.

## Práticas Antroposóficas

PRESENCIAL  
Segundas-feiras  
Das 12h às 13h30

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.

## TFT - Terapia de Campo do Pensamento

Atendimento 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

Atendimento ONLINE  
Todos os dias  
Das 7h às 8h30

WhatsApp para agendamento:  
(11) 97282-6757

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.

## Reflexoterapia

PRESENCIAL  
Quintas-feiras  
Das 9h às 12h

WhatsApp para agendamento:  
(11) 97724-2070

O objetivo da Reflexoterapia é restabelecer o fluxo de energia que circula no organismo, levando ao equilíbrio físico, mental e emocional. Esse equilíbrio faz com que a imunidade aumente, evitando a doença, mas, caso ela já esteja instalada, o estímulo faz com que o próprio organismo promova o alívio dos sintomas.

## Reiki

PRESENCIAL  
Terças-feiras,  
Das 9h às 12h

WhatsApp para agendamento:  
(11) 95393-3417

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.

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

Informações atualizadas em 23/02/2023 - Mais informações: [jsuzin@hspm.sp.gov.br](mailto:jsuzin@hspm.sp.gov.br)