



**CIDADE DE
SÃO PAULO**



Práticas Integrativas e Complementares - Sala de Meditação HSPM

Exclusivo para servidores do HSPM, PMSP e seus dependentes

Arte Mahikari

Sextas-feiras
Das 14h às 17h
PRESENCIAL

WhatsApp para agendamento:
(11) 99498-7509

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.

Barras de Access

Quartas-feiras
Das 13h às 17h
PRESENCIAL

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

Toda primeira segunda-feira do mês
Das 14h às 19h
PRESENCIAL

E-mails para agendamento:
eloazan@gmail.com ou
bortoletteresacristina@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

Terças-feiras, horário a combinar
Sextas-feiras, das 17h às 19h30
(Atendimento a partir das 19h uma vez ao mês)
Atendimento ONLINE

E-mails para agendamento:
eloazan@gmail.com ou
bortoletteresacristina@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.

Cristaloterapia

Quintas-feiras
Das 9h às 12h
PRESENCIAL

WhatsApp para agendamento:
(11) 94754-7270

Cristaloterapia (terapia dos Cristais) com medição Radiônica (pêndulo por radiestesia) para equilíbrio e alinhamento dos 7 pontos principais do corpo onde estão ligados os nossos sistemas nervoso e endócrino, a fim de promover harmonização do corpo com sua energia em fluxo, auxiliando todas as áreas da vida inclusive física, mental e energética.

Cura das Atitudes

Sextas-feiras
Das 8h30 às 10h
PRESENCIAL

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

Terças, Quartas e Quintas-feiras
Das 14h às 17h
PRESENCIAL

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 Joel Aleixo

Dia e horário a combinar
Atendimento ONLINE

WhatsApp para agendamento:
(11) 95303-5961

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

Terças-feiras
Das 13h às 17h
PRESENCIAL

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

Quartas-feiras
Das 9h às 12h
PRESENCIAL

WhatsApp para agendamento:
(11) 99279-7847

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 e Estimulação Neural

Segundas-feiras
Às 20h30
Atendimento ONLINE

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.

Reflexoterapia

Quintas-feiras
Das 9h às 12h
PRESENCIAL

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

Segundas-feiras, das 18h às 20h
Terças-feiras, das 9h às 12h
PRESENCIAL

WhatsApp para agendamento:
(11) 98363-7852 - Segundas
(11) 95393-3417 - Terças

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

Quartas-feiras (semanas alternadas)
Às 19h30
Atendimento ONLINE

Acesse o link:
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.

Yoga

Quartas-feiras
Das 9h às 10h
PRESENCIAL

WhatsApp para agendamento:
(11) 99186-6144

É um caminho para o autoconhecimento, acessível e adaptável à todos os corpos. Com disciplina, esse caminho é construído através da prática regular, segura e orientada de técnicas corporais (ásanas), respiratórias (prânayamas) e mentais (samadhi) que levam a uma conexão de ser e viver uma experiência criativa pessoal de saúde, bem-estar e expansão plena da consciência.

Acompanhe o site do HSPM para se manter informado: https://bit.ly/HSPM_PIC

Informações atualizadas em 11/03/2022 - Mais informações: jsuzin@hspm.sp.gov.br