



**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  
Primeira e terceira  
Quartas-feiras  
Das 14h às 17h

WhatsApp para agendamento:  
(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)  
Primeira sexta-feira de cada mês,  
às 19h  
(Meditação acontece após o atendimento)

E-mail para agendamento:  
fatimamarquezs@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:  
bortolottoteresacristina@gmail.com  
ou WhatsApp para agendamento:  
(11) 97328-7601 ou (11) 96302-0192 ou  
(11) 99586-8086 ou (11) 98138-5137 ou  
(11)99670-0363

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

WhatsApp para agendamento:  
(11) 99586-8086

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

E-mail para agendamento:  
giustisoniaregina@gmail.com  
WhatsApp para agendamento: (11) 98138-5137

Quarta quinta-feira de cada mês,  
A partir das 14h  
WhatsApp para agendamento:  
(11) 96395-1016

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.

## 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.

## Florais de BACH

ONLINE (individual)  
Dia e horário a combinar

WhatsApp para agendamento:  
(11) 98349-2525

Através dos compostos extraídos das flores que atuam no campo sutil, equilibrando estados emocionais. Esta terapia, por meio de uma avaliação holística, vem auxiliar nos distúrbios causados pelos desequilíbrios emocionais como os casos de ansiedade, falta de concentração, tristeza, raiva, ciúmes, insônia, compulsão, medos, fobias, entre outros.

## 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: eurytmia, biografia, terapia externa, meditação, contos e voz, etc. Que serão utilizadas neste ambulatório como vivências, com o propósito de autoconhecimento e autocuidado.

## Radiestesia

PRESENCIAL  
Segundas-feiras - Das 9h30 às 16h  
ONLINE: dias e horários a combinar

WhatsApp para agendamento:  
+81 (80) 6332-1193

Partindo do princípio de que tudo no universo emite energia ou vibração específica, e que algumas pessoas podem captá-la com a ajuda de instrumentos como pêndulos, detectando bloqueios ou desequilíbrios energéticos que podem afetar a saúde e a vida. Dessa forma podendo influenciar e equilibrar essas alterações por meio de gráficos, formas geométricas ou aparelhos específicos.

## Reiki

PRESENCIAL  
Segundas e quartas terça-feiras  
de cada mês - Das 10h às 12h  
À distância: demais terças-feiras

WhatsApp para agendamento:  
(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.

## 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:

<https://chat.whatsapp.com/I7dLooDRSR3PbGByLfr7D>

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.



Para saber mais  
sobre todas as  
práticas escaneie  
o QR Code

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

Informações atualizadas em 12/02/2025 - Mais informações: [jsuzin@hspm.sp.gov.br](mailto:jsuzin@hspm.sp.gov.br)