

# Sala de Meditação

Todas as atividades da Sala de Meditação são **gratuitas e abertas ao público em geral**

## Arte Mahikari

De Sexta-feira das 14h-19h

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

## Cura das Atitudes

De Sexta-feira das 07h30-09h30 e das 10h-13h

Visa a conquista e manutenção da paz interior, através da reeducação dos nossos pensamentos e emoções, ajudando-nos a vencer as atitudes de conflito, medo e separação que comumente dominam nossas vidas.

## Dança Circular

De Quarta-feira das 10h30-11h

Dançando, nosso corpo se expressa através do movimento e aquieta a mente. A alegria brota naturalmente e o movimento simples e repetido aproxima as pessoas, promovendo uma integração física, mental, emocional e espiritual.

## Reflexologia

De Terça-feira das 10h-14h /  
Quarta-feira das 08h-11h

Baseia-se no princípio de que existem áreas ou pontos reflexos nos pés e nas mãos que correspondem a cada órgão, glândula e estrutura do corpo que quando estimulados ativam os poderes inatos de cura. Ao estimulá-los, reduz-se a tensão e melhora-se a irrigação sanguínea.

## Reiki

De Quinta-feira das 14h-19h

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

## Tai Chi Chuan da família Yang

De Quarta-feira das 09h-10h

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.

## Sekai Tai Chi

De Quarta-feira das 14h30-16h

É composta por práticas variadas de exercícios terapêuticos e energéticos associados a meditação, desacelerando a mente, trazendo a paz interior, melhorando a concentração e promovendo saúde integral.

## Terapia Comunitária

De Segunda-feira das 10h-12h /  
Quinta das 10h30-12h

Utiliza a competência pessoal e promove a construção de redes sociais, oferece um espaço de escuta para que se possa falar de suas dores: solidão, dificuldades de relacionamento, violência, perdas de entes queridos, entre outros.

## Meditação

De Segunda-feira das 07h-10h / Terça das  
07h-10h / Quarta das 11h-11h30

A meditação 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.

## Yoga

Na 3ª Quarta-feira do mês das 10h30-12h30

O Yoga nos induz a um profundo relaxamento, tranquilidade mental, concentração, clareza de pensamento e percepção interiores em conjunto com o fortalecimento do corpo físico e o desenvolvimento da flexibilidade.

## Mãos Sem Fronteiras

De Terça-feira das 16h-21h

É uma 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 as condições de estresse e outros estados emocionais alterados.

Atualizado em 09/junho/2011