



PREFEITURA 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

É um processo terapêutico breve que mostra de forma rápida as dinâmicas inconscientes que ligam o indivíduo à sua família de origem. A sessão acontece individual ou em grupo focando em uma questão, dificuldade ou problema pessoal. Idealizada pelo alemão Bert Helinger com base em leis sistêmicas que dão movimento, sustentação e sentido à vida e aos relacionamentos. Estas leis são: A lei da Ordem, que identifica o nosso lugar correto na vida e nas relações e o lugar correto do outro. A lei do Pertencimento que identifica nosso vínculo e o vínculo do outro nas nossas relações, quaisquer que sejam elas. E a lei do Equilíbrio entre o que damos e recebemos, seja afeto, atitudes ou coisas.

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) 99586-8086 ou (11) 98138-5137

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,
A partir das 14h
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

Constelação Sistêmica e Meditação

ONLINE (em grupo)
Primeira sexta-feira de
cada mês, às 19h
(Meditação acontece após o
atendimento)

E-mail para agendamento:
fatimamarquezrs@gmail.com

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.

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.

Radiestesia

PRESENCIAL
Sextas-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/17dLooDRsRC3PbGyLFtD>

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

Informações atualizadas em 09/06/2025 - Mais informações: jsuzin@hspm.sp.gov.br