



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
de cada mês
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:
bortolottoteresacristina@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.

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

Primeira e terceira sextas-feiras
de cada mês
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

Segunda e quarta terças-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.



Para saber mais
sobre todas as
práticas escaneie
o QR Code

Acompanhe o site do HSPM para se manter informado: <https://bit.ly/PICsHSPM>

Informações atualizadas em 19/09/2025 - Mais informações: jsuzin@hspm.sp.gov.br



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 de cada mês
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:
fatimamarquezs@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.

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

Radiestesia

PRESENCIAL
Primeira e terceira
sextas-feiras de cada mês

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
Segunda e quarta terças-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.



Para saber mais
sobre todas as
práticas escaneie
o QR Code

Acompanhe o site do HSPM para se manter informado: <https://bit.ly/PICsHSPM>

Informações atualizadas em 19/09/2025 - Mais informações: jsuzin@hspm.sp.gov.br