



PREFEITURA DE
SÃO PAULO



Práticas Integrativas e Complementares - Sala de Meditação HSPM

Exclusivo para servidores do HSPM, PMSP e seus dependentes

Barras de Access

Técnica que utiliza o toque suave das mãos para promover o acalento da mente e o relaxamento profundo do corpo. Sua aplicação é realizada por meio de 32 pontos específicos na cabeça que, quando estimulados, auxiliam no desbloqueio dos canais elétricos do corpo, liberando a carga acumulada de pensamentos, sentimentos e emoções. Esse processo contribui para a liberação de tensões que interferem no bem-estar, favorecendo o restabelecimento do fluxo energético de forma mais equilibrada e harmoniosa.

PRESENCIAL
Primeira e terceira quartas-feiras de cada mês
Das 14h às 17h

WhatsApp para agendamento: (11) 95277-6752

PRESENCIAL
Quartas-feiras
Das 9h30 às 12h

WhatsApp para agendamento: (11) 99108-5758

PRESENCIAL
Quartas-feiras
Das 10h às 14h

WhatsApp para agendamento: (11) 99531-2954

PRESENCIAL
2ª, 4ª e 5ª quartas-feiras do mês
Das 14:30h às 16:30h

WhatsApp para agendamento: (11) 96586-6424

Constelação Sistêmica

PRESENCIAL (em grupo)

Quarta quinta-feira de cada mês, A partir das 14h

WhatsApp para agendamento: (11) 96395-1016

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.

Cura das Atitudes

PRESENCIAL
Sextas-feiras
Das 8h30 às 12h

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.

Radiestesia

PRESENCIAL
Terceira sexta-feira do mês
das 9h30 às 16h

WhatsApp para agendamento:
+55 (11) 93050-3981

Partindo do princípio de que tudo no universo emite energia ou vibração, e que algumas pessoas podem captá-la com a ajuda de instrumentos como pêndulos. E com isso detectar bloqueios ou desequilíbrios energéticos que podem afetar a saúde e a vida das pessoas. Podendo influenciar e equilibrar essas alterações se utilizando de aparelhos específicos, gráficos ou formas geométricas.

Reiki

PRESENCIAL
Segunda e quarta segundas-feiras
de cada mês - Das 10h às 12h

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 28/08/2026 - Mais informações: jsuzin@hspm.sp.gov.br