



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

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 Hellinger 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:
bortoletteresacristina@gmail.com
ou WhatsApp para agendamento:
(11) 99670-0363 ou
(11) 96395-1016 ou (11) 98138-5137 ou
(11) 97328-7601

PRESENCIAL (em grupo)

Segunda quinta-feira de cada mês,
A partir das 14h
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
WhatsApp para agendamento:
(051) 99675-2798

Cromoterapia

PRESENCIAL
Primeira, terceira e quinta
terças-feiras de cada mês - Das
9h às 13h

WhatsApp para agendamento:
(19) 98294-8566

A cromoterapia é prática terapêutica que se utiliza de cores com o objetivo de restaurar o equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual, atuando como um recurso complementar que favorece o relaxamento, a redução do estresse e fortalecimento da energia vital, restabelecendo a saúde, diminuindo os males e promovendo a harmonia entre corpo, mente e emoções.

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.

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 Alquínicos

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.

Radiestesia

ONLINE
Dia e horário a combinar

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

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 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 20/03/2026 - Mais informações: jsuzin@hspm.sp.gov.br