



Palas Athena

Práticas de integração mente-corpo

Associação Palas Athena - Secretaria Municipal de Saúde - CRS-Oeste e
Secretaria de Assistência e Desenvolvimento Social - SAS PINHEIROS e
Educadores da Rede Pública

Segundas, Quartas e Sextas

9h00 às 9h30

Coordenação Rejane Moura

Apoio Ana Sofia Schmidt, Sandra Godoy e Tatiane Debei



Palas Athena

Práticas de integração mente-corpo

Associação Palas Athena - Secretaria Municipal de Saúde - CRS-Oeste e
Secretaria de Assistência e Desenvolvimento Social - SAS PINHEIROS e
Educadores da Rede Pública Municipal

19º encontro - Banho de presença

17/6/2020

Professora Ana Paula de Mello



Palas Athena

O astrofísico Michel Cassé, respondendo à pergunta de um enólogo sobre o que via em uma taça de vinho:

“Vejo a origem do cosmo, pois o hidrogênio formou-se nos primeiros minutos, vejo os sóis anteriores aos nossos em relação aos átomos de carbono, vejo os primórdios da Terra com a formação das macromoléculas, vejo o aparecimento da vida, o desenvolvimento do mundo vegetal, da vinha selvagem, os progressos da técnica no controle eletrônico da fermentação, da temperatura etc.”



Palas Athena

Este relato, que está registrado em um diálogo entre Edgar Morin (sociólogo) e Boris Cyrulnik (neurologista), é um convite para restaurar nossa conexão com a Vida, com tudo quanto nos rodeia como sendo fruto ou resultado de uma série de conexões e interconexões que expressam as potências infinitas das energias presentes no universo.



Palas Athena

Perceber essa conexão requer primeiro a conexão comigo mesmo, com a integridade de meu ser e estar nesse mundo. Do meu corpo com a sua sabedoria funcional, da minha vitalidade que se regenera em cada respiração, e da minha mente com suas capacidades de criar e oferecer significados às experiências armazenadas na memória e às aspirações que me orientam para o futuro.



Palas Athena


Aprender a viver na simplicidade e profundidade de conexão com a realidade que nos rodeia expande a consciência e nos liberta do autoconfinamento egocêntrico que rumina erva seca e ignora outras fontes nutrientes aliadas ao impulso natural de querer ser e querer conhecer - valores universais que tecem uma maneira de viver junto, de enfrentar as dificuldades e de realizar alguns sonhos.

Vamos experimentar isso?

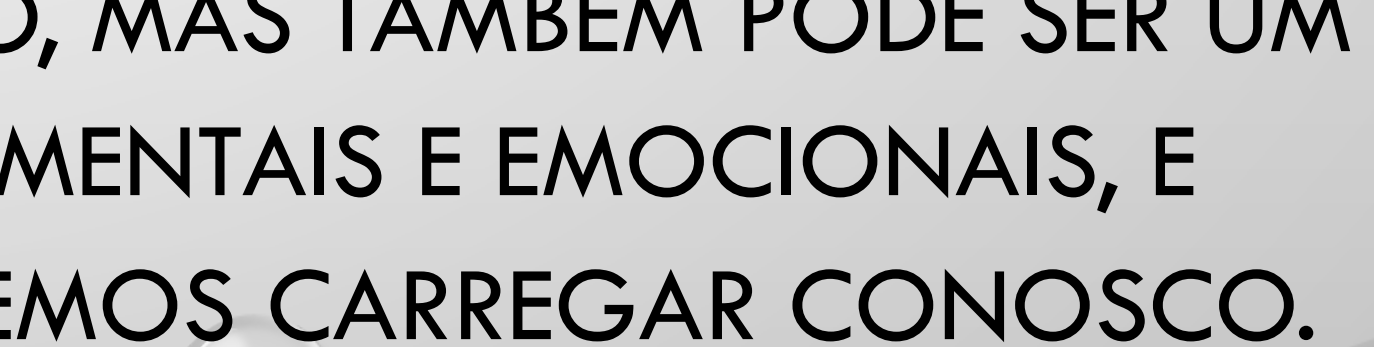


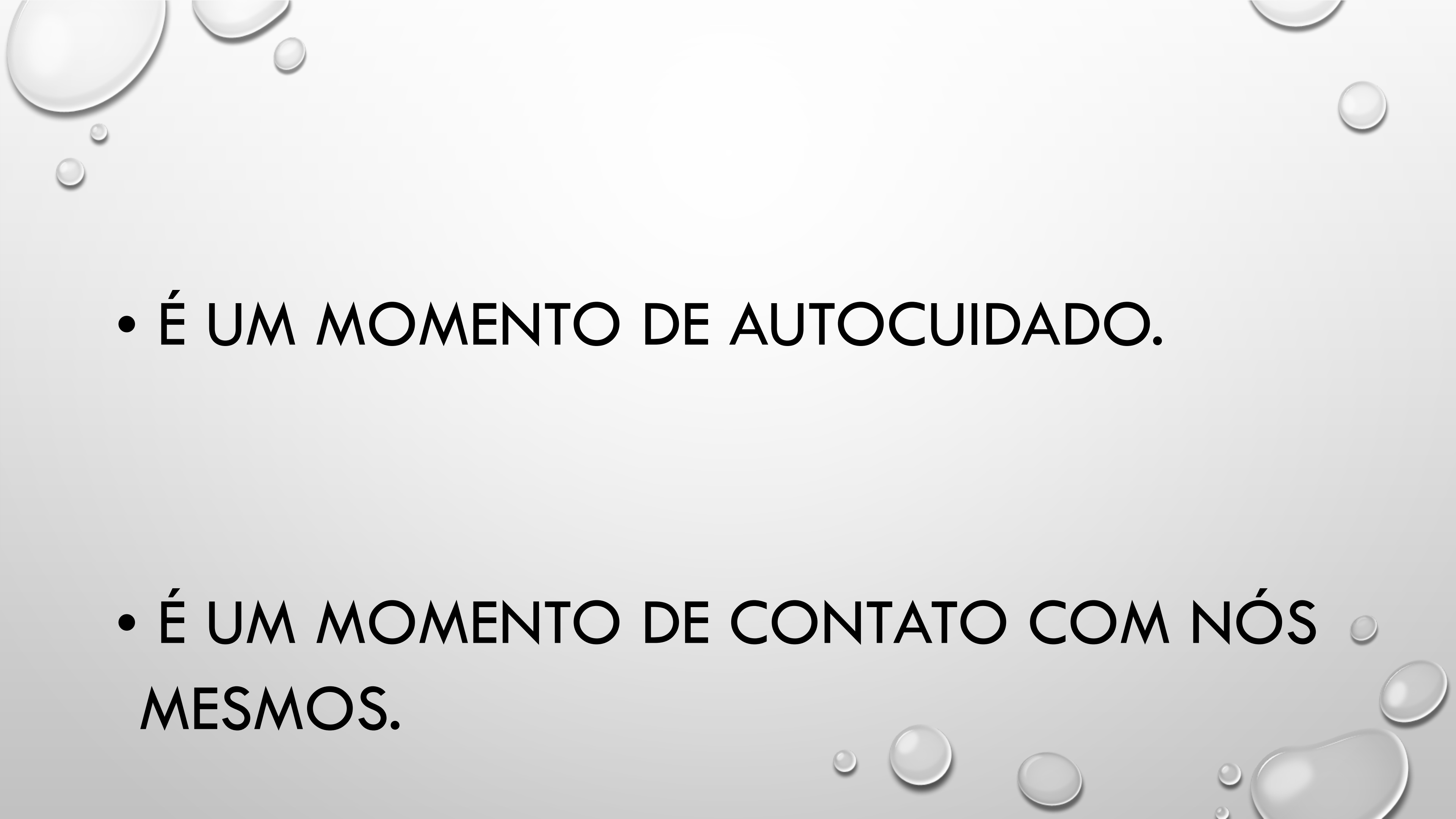
BANHO DE PRESENÇA

COMO ESTAR AINDA MAIS PRESENTE, COM
ENERGIA, VITALIDADE, E MAIS EQUILÍBRIO
EM ATIVIDADES CORRIQUEIRAS DO DIA A DIA,
COMO O BANHO!




TOMAR UM BANHO DE CORPO E ALMA

- O BANHO DIÁRIO FAZ PARTE DA ROTINA DA MAIORIA DE NÓS. ENTÃO, POR QUE NÃO APROVEITAR MELHOR ESSE MOMENTO?
 - O BANHO, O CONTATO COM A ÁGUA E COM NOSSO CORPO PODE NOS PREPARA PARA O DIA, OU PARA O RELAXAMENTO, OU PARA UM SONO RESTAURADOR.
 - É UM MOMENTO DE HIGIENE DO CORPO, MAS TAMBÉM PODE SER UM MOMENTO DE HIGIENE DOS EXCESSOS MENTAIS E EMOCIONAIS, E DAS ENERGIAS MAIS DENSAS QUE PODEMOS CARREGAR CONOSCO.
- 

- 
- É UM MOMENTO DE AUTOUIDADO.
 - É UM MOMENTO DE CONTATO COM NÓS MESMOS.



PRÁTICA – BANHO DE CORPO E ALMA

- HOJE NOSSA PRÁTICA TEM O OBJETIVO DE CRIAR E CULTIVAR AINDA MAIS **PRESENÇA** PARA
 - O ANTES,
 - O DURANTE
 - E PARA O MOMENTO LOGO APÓS O BANHO DIÁRIO.
- 

- VAMOS USAR A OBSERVAÇÃO, A PERCEPÇÃO, OS 5 SENTIDOS (O TOQUE, OS CHEIROS, O PALADAR, A VISÃO, E A AUDIÇÃO ... VAMOS PASSEAR PELOS SENTIDOS).
- O BANHO COM PRESENÇA AJUDA A TRAZER A ATENÇÃO PARA O NOSSO CORPO, DIMINUINDO A ATIVIDADE MENTAL DESENFREADA, DIMINUINDO O ESTRESSE E ABRINDO ESPAÇO PARA UM DIA MELHOR OU PARA UMA NOITE DE SONO MAIS TRANQUILA E RESTAURADORA.



Palas Athena

Práticas de integração mente-corpo

Obrigada!

Foi um prazer estar com vocês!

Contatos

Professores: monitoria@palasathena.org.br

Secretaria: contatocef@palasathena.org.br

SMS-CRS-Oeste: Dra Nídia Martinelli nmartinelli@prefeitura.sp.gov.br

www.palasathena.org.br