



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

20º encontro - Reaprendendo a relaxar

19/6/2020

Professora Vanessa Barbosa



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?



Vanessa Barbosa

professora de yoga e meditação para todas as idades,
terapeuta corporal ayurvedica.

mãe do João Pedro (11) e Helena (6)
cantora nas horas vagas,
busca construir sua melhor versão diariamente, eterna
aprendiz da vida, tem o sonho de inspirar as pessoas a
serem sempre a melhor versão de si mesmas e pretende
fazer isso até sua última expiração.

Práticas de integração
mente-corpo

Reaprendendo a relaxar

Vanessa Barbosa



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC-ND](#)