Palas Athena

Práticas de integração mente-corpo

Associação Palas Athena - Secretaria Municipal de Saúde - CRS-Oeste

Segundas e Quartas

9h00 às 9h30

Coordenação Rejane Moura

Apoio Sandra Godoy e Ana Sofia Schmidt

Palas Athena

Práticas de integração mente-corpo

Associação Palas Athena - Secretaria Municipal de Saúde - CRS-Oeste

1º encontro - Autocuidado

15/4/2020

Professora Cristiane Isabela de Almeida

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?

Palas Athena

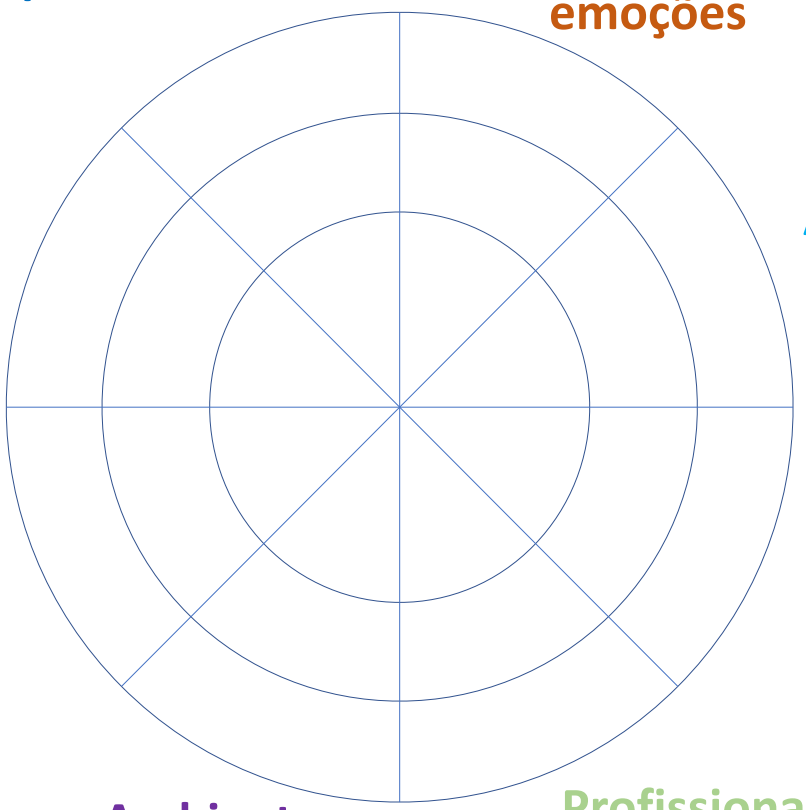
RODA DA SAÚDE

- Você
- Consciência
- Autocuidado
- Cuidado profissional

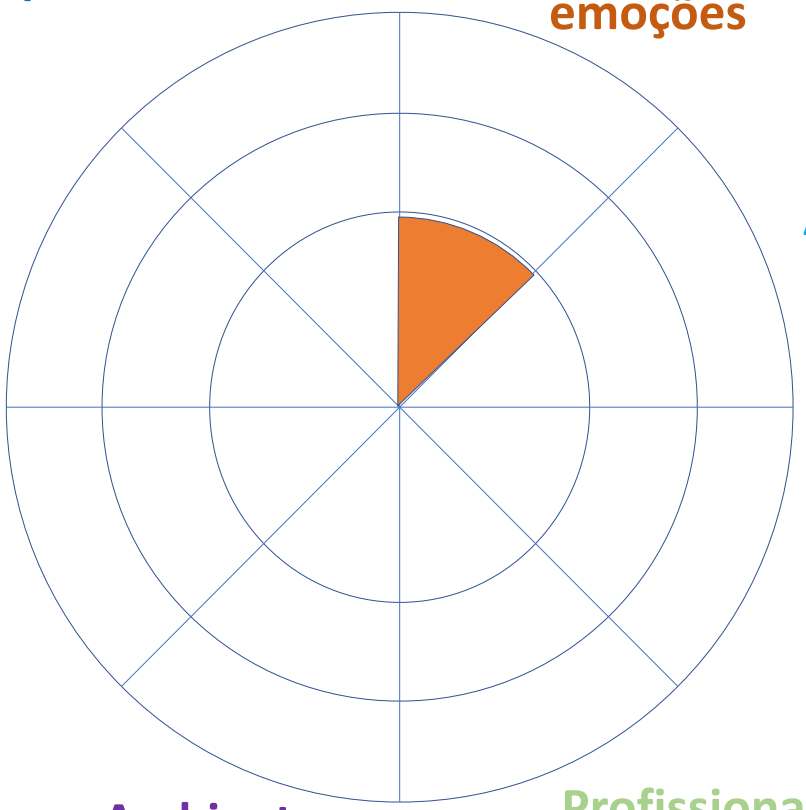
Duke Integrative Medicine

Copyright © 2010 by Duke University on behalf of Duke Integrative Medicine. All rights reserved. MCOC-8720

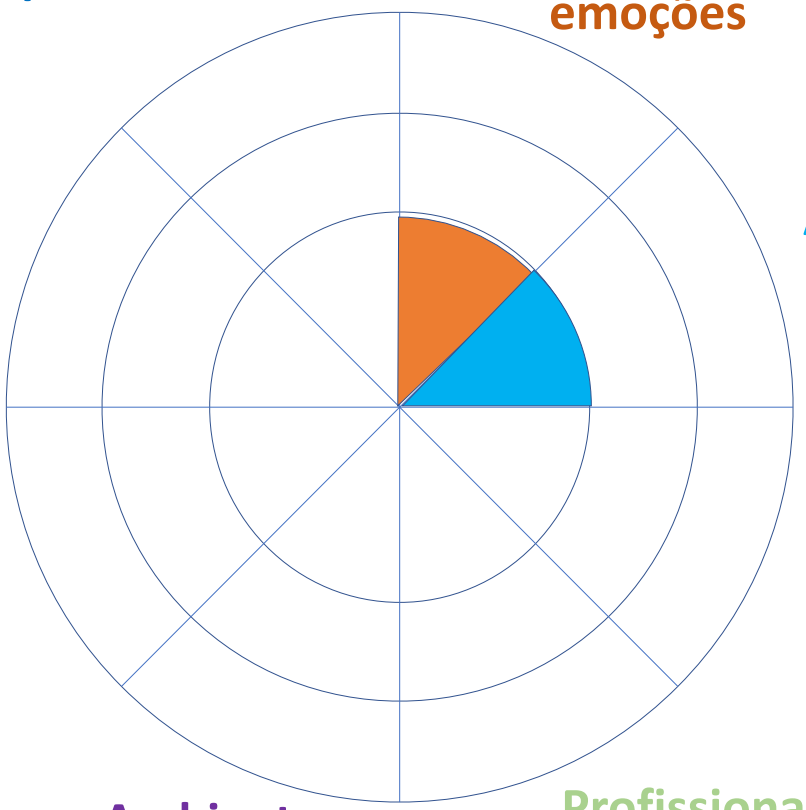
Palas Athena



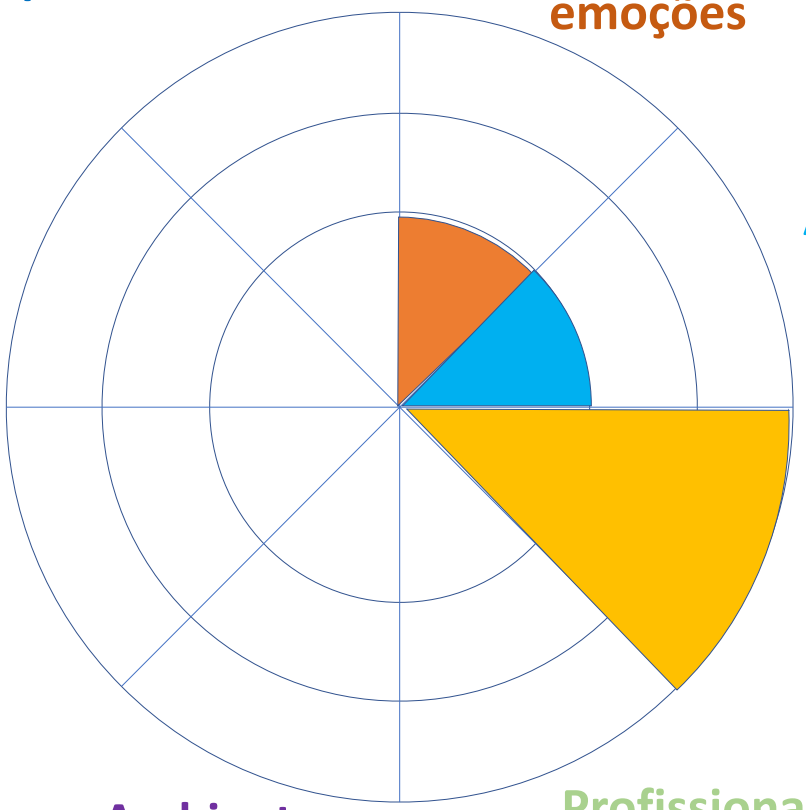
Palas Athena



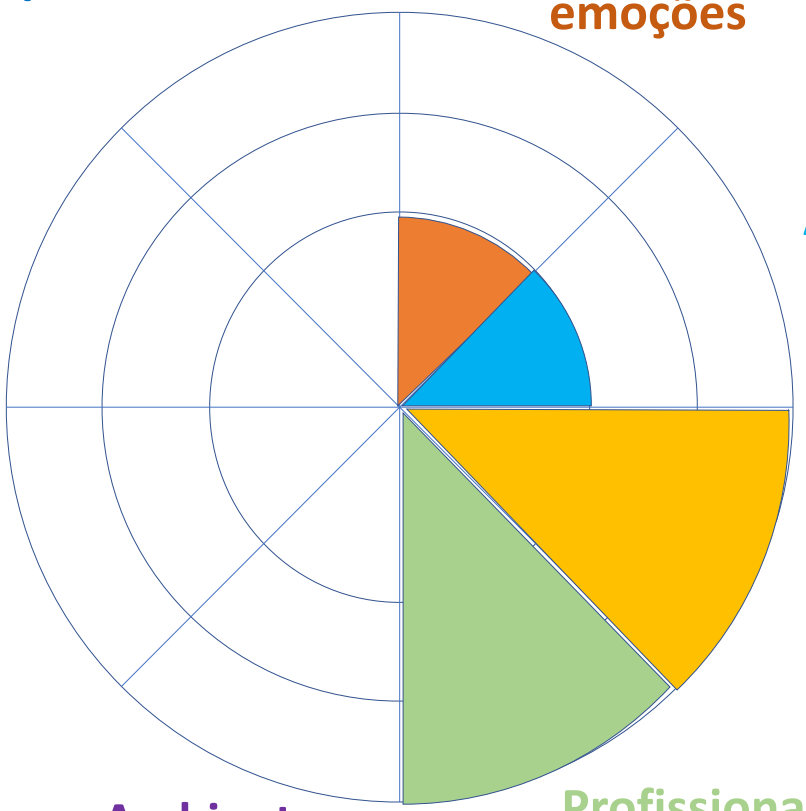
Palas Athena



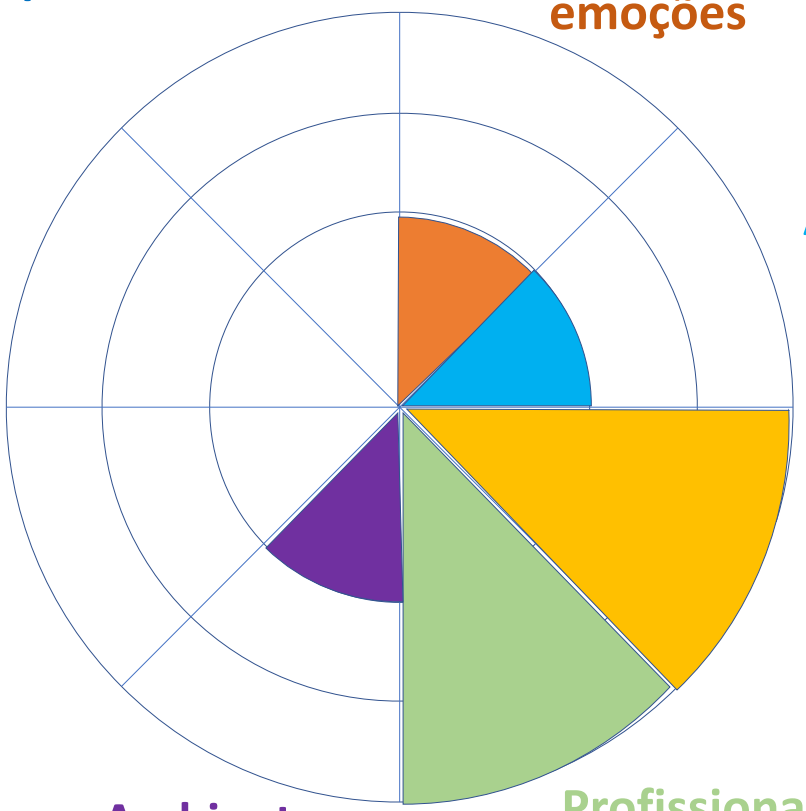
Palas Athena



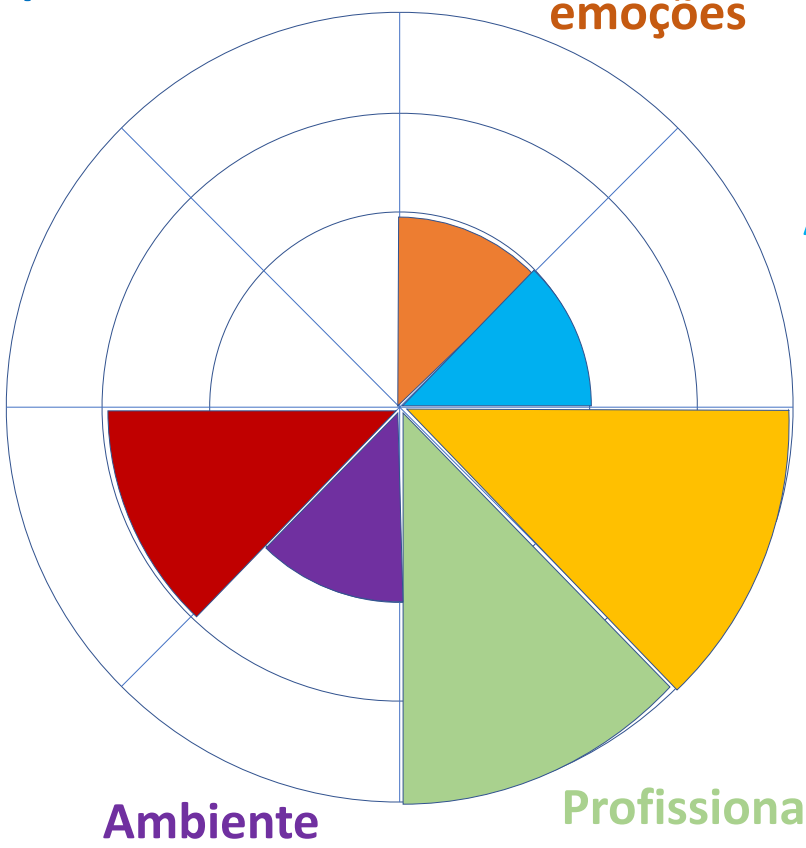
Palas Athena



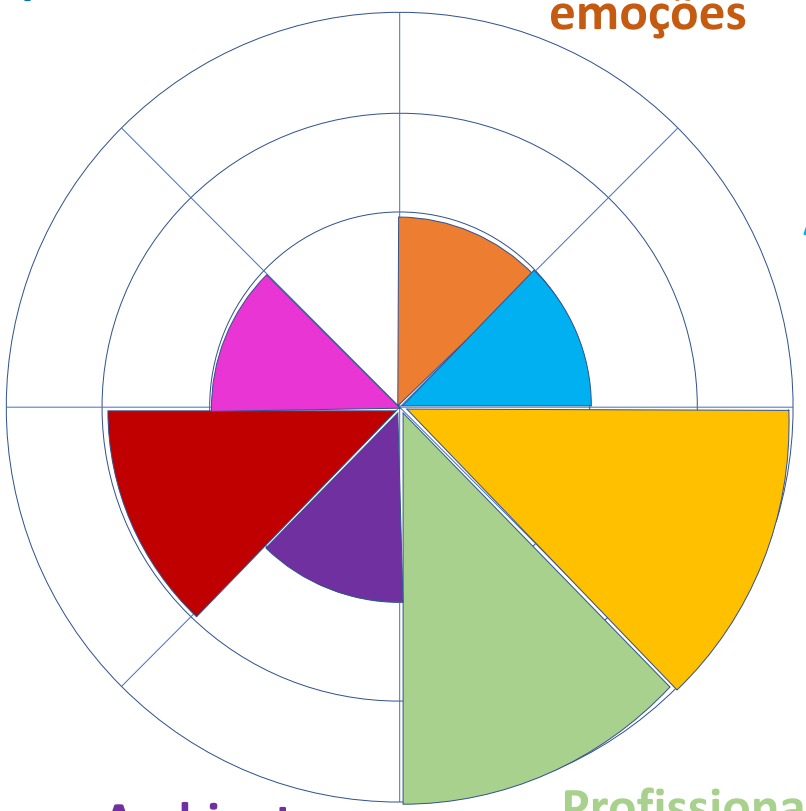
Palas Athena



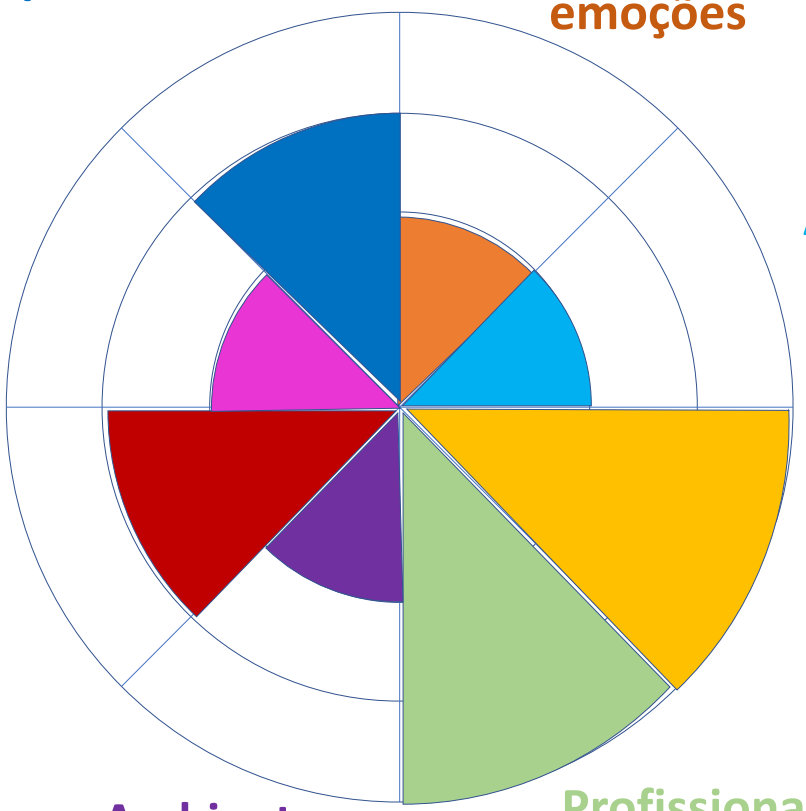
Palas Athena



Palas Athena



Palas Athena



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: DraNídia Martinelli nmartinelli@prefeitura.sp.gov.br

www.palasathena.org.br