



**Palas Athena**

# Práticas de Integração Mente-Corpo

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

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 e  
Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social - SAS PINHEIROS

4º encontro - Percepção de tensões corporais

27/4/2020

Professor Fernando Stanziani



## 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 nte 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 ruma 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**

Dando ao corpo o que  
lhe e devido

Respire, relaxe e não se  
apresse.

Não siga praticando  
movimentos ou posturas que  
aumentem seu desconforto.

Deixe o "piloto automático"  
para trás e cultive "body  
mindfulness"

Exercite a curiosidade, em  
relação a seu corpo, melhore  
seu conforto.





**Palas Athena**

Obrigada!

Foi um prazer estar com vocês!

Contatos

Professores: [monitoria@palasathena.org.br](mailto:monitoria@palasathena.org.br)

Secretaria: [contatocef@palasathena.org.br](mailto:contatocef@palasathena.org.br)

SMS-CRS-Oeste: DraNídia Martinelli [nmartinelli@prefeitura.sp.gov.br](mailto:nmartinelli@prefeitura.sp.gov.br)

[www.palasathena.org.br](http://www.palasathena.org.br)