



pausa

Um momento só para você.



2ª Semana da Meditação

De 21 a 24/11

Atividades Presenciais e Online

Hora	Atividade	Local
21 de novembro		
10h	ABERTURA DO EVENTO: Com a presença da Diretoria de Senhoras e apresentação de Plínio Cutait e equipe, música contemplativa ao vivo <i>Responsáveis: Plínio Cutait e equipe</i>	Bela Vista – Sala de Silêncio 4º andar – Bloco C
12h30	PROGRAMA PRATICAR: Relaxamento mente e corpo <i>Responsável: Vivi Nassif</i>	Bela Vista – Sala de Silêncio 4º andar – Bloco C
14h	PARA PACIENTES E FAMILIARES Pausa para acalmar a mente e o coração – com Jin Shin Jyutsu <i>Responsável: Erika Ramos</i>	Bela Vista – Internação 7D-10D (20 minutos por andar)
14h	PAUSA PARA ESPREGUIÇAR Espreguiçar é a forma natural do corpo realizar uma pausa, é a natureza nos dizendo para olharmos para dentro <i>Responsável: Catherine Kron</i>	Bela Vista – Creche (para a equipe de colaboradoras da creche)
16h	PAUSA PARA MEDITAR, ACALMAR E DESCANSAR <i>Responsáveis: Vivi Nassif e Catherine Kron</i>	Bela Vista 1º andar – Sala do Piano (15 a 20 minutos)
20h	LIVE (Atividade Online) A qualidade da pausa – pausa ativa é a interrupção de curta duração de uma situação incômoda. É a escolha de nos revitalizarmos para mantermos a saúde <i>Responsável: Rosali Andrade</i>	Assista no YouTube: Clique aqui
22 de novembro		
12h30	Palestra com a Lama Tsering Everest do Budismo Tibetano: Compaixão e abertura na vida e na morte <i>Responsável: Lama Tsering - convidada especial - Nascida nos EUA, Lama Tsering foi, por mais de onze anos, intérprete de S. Ema. Chagdud Tulku Rinpoche</i>	Bela Vista – Sala de Silêncio 4º andar – Bloco C
14h	PARA PACIENTES E FAMILIARES – com princípios de Yoga <i>Responsável: Julia Jalbut</i>	Bela Vista – Internação 11D-12D (20 minutos por andar)
14h	PAUSA TAI CHI – Flash Mob – aprecie a apresentação do grupo de alunos de Tai Chi do Núcleo de Cuidados Integrativos <i>Responsáveis: Sergio Silva e Angela Soci</i>	Bela Vista – Restaurante Capim Santo 13º andar e Dulca – Sala do Piano
14h30	PAUSA TAI CHI – Flash Mob – aprecie a apresentação do grupo de alunos de Tai Chi do Núcleo de Cuidados Integrativos <i>Responsável: Sergio Silva e Angela Soci</i>	Bela Vista – Dulca 1º andar – Sala do Piano
16h	PAUSA PARA MEDITAR, ACALMAR E DESCANSAR <i>Responsáveis: Patrícia Celani e Angela Soci</i>	Bela Vista – Térreo – região da lanchonete nova, atrás da recepção (15 a 20 minutos)
20h	LIVE (Atividade Online) Como conviver com a pausa que a doença propõe – Roda de conversa para pacientes e familiares <i>Responsável: Julia Jalbut</i>	Assista no zoom e participe: Clique aqui
23 de novembro		
10h30	PAUSA PARA OLHAR PARA MIM Ao fazer uma pausa podemos tomar consciência do momento presente e ainda nos cuidar <i>Responsável: Patrícia Celani</i>	Unidade Itaim
12h30	PROGRAMA PRATICAR: Kundalini Yoga <i>Responsável: Edson Maciel</i>	Bela Vista – Sala de Silêncio 4º andar – Bloco C
13h	MOVIMENTO E PAUSA A pausa que restaura para um movimento mais saudável <i>Responsáveis: Rosali Andrade e Vivi Nassif</i>	Bela Vista – Dulca 1º andar – Sala do Piano
14h	PARA PACIENTES E FAMILIARES Mente e corpo em pausa – com princípios de Kundalini Yoga <i>Responsável: Edson Maciel</i>	Bela Vista – Internação 14D-16D (20 minutos por andar)
16h	PAUSA PARA MEDITAR, ACALMAR E DESCANSAR <i>Responsável: Rosali Andrade</i>	Bela Vista – 13º andar – no ambiente aberto (15 a 20 minutos)
17h30	MINDFULNESS E KUNDALINI YOGA Um encontro teórico prático com o Corpo Clínico HSL <i>Responsáveis: Doutor Rodrigo Yakubian e Doutor Paulo Bloise</i>	Bela Vista – Sala de Silêncio 4º andar – Bloco C
20h	LIVE (Atividade Online) Pausa para respirar – Movimento e respiração harmoniosos como recurso para a calma da mente <i>Responsável: Sergio Silva</i>	Assista no YouTube: Clique aqui
24 de novembro		
12h30	PROGRAMA PRATICAR: Mindfulness <i>Responsável: Patrícia Celani</i>	Bela Vista – Sala de Silêncio 4º andar – Bloco C
13h30	PARA PACIENTES E FAMILIARES Descanso da mente em pausa – com princípios de Mindfulness <i>Responsável: Patrícia Celani</i>	Bela Vista – Internação 17D - 18D (20 minutos por andar)
16h	PAUSA PARA MEDITAR, ACALMAR E DESCANSAR <i>Responsável: Patrícia Celani</i>	Bela Vista – Térreo – região da lanchonete nova, atrás da recepção (15 a 20 minutos)
20h	LIVE (Atividade Online) Pausa consciente e compassiva – duas formas de parar <i>Responsável: Gustavo Giovannetti</i>	Assista no YouTube: Clique aqui