

Acupuntura: especialidade médica derivada da medicina tradicional chinesa. Utiliza a estimulação de áreas específicas do corpo, através de agulha, calor, ou outro meio, com o objetivo de regular o funcionamento do organismo, restabelecendo a saúde.

Arteterapia: terapia através da arte (desenho, pintura, colagem, música e outras) que promove e facilita a recuperação da saúde nos aspectos físico, emocional, mental e social, pois ajuda a pessoa a conhecer a si mesma e as suas potencialidades, dando um novo sentido para a sua vida. Pode ser individual ou em grupo.

Automassagem: A automassagem destaca-se pela simplicidade. É uma prática que tem como base a Medicina Tradicional Chinesa (MTC). O simples gesto de tocar o próprio corpo é um caminho autoeducativo, realizada através da estimulação pelas mãos em certas áreas do próprio corpo com inúmeros benefícios. É tida como importante meio de promoção de saúde, prevenção de doenças e auxílio no tratamento, além de proporcionar aos praticantes uma visão integral do ser humano e de sua interação harmoniosa com a natureza. Compreende o ser humano em sua totalidade: mente, corpo, emoções e inter-relação com a sociedade e o meio.

Fitoterapia: forma de tratamento que utiliza plantas para a preparação de medicamentos, para prevenir e tratar doenças.

Hatha Yoga: prática que se originou na Índia. Treina, ao mesmo tempo, posturas físicas, atitudes mentais, respiração, concentração e relaxamento. Os praticantes obtêm mais calma, equilíbrio hormonal, energia para as atividades diárias, fortalecimento da imunidade e da capacidade mental.

Homeopatia: Terapêutica com medicamentos diluídos e dinamizados, que utiliza o Princípio da Semelhança, e cujo foco do tratamento é o SUJEITO em sua integralidade e não apenas a doença.

Lian Gong em 18 terapias: prática corporal chinesa que promove o fortalecimento e o funcionamento harmonioso do organismo. Trata e previne dores no corpo, trabalhando toda a musculatura, as articulações, os tendões e combinando técnicas de respiração e relaxamento para o equilíbrio do corpo e da mente.

Medicina e Terapias Antroposóficas: metodologia desenvolvida pelo filósofo Rudolf Steiner e a médica Ita Wegman no início do século XX. É uma ampliação da medicina acadêmica que busca a visão global do ser humano, considerando além do corpo físico, a vida psíquica e a individualidade: corpo, alma e espírito. São utilizados medicamentos de origem natural, além de diversas terapias tais como: terapia artística, massagem rítmica, euritmia, biografia humana, terapias externas, dentre outras.

Meditação: É uma prática milenar, conhecida em muitas culturas, por meio de estados vivenciais de consciência facilita o processo de autoconhecimento e autocuidado aprimorando as relações saudáveis consigo e com o outro. Melhora a capacidade de observação, atenção, concentração e promove a regulação mente-corpo-emoções.

Musicoterapia: é a utilização dos sons e/ou da música de forma terapêutica no sentido de promover ou recuperar a saúde em nível físico, emocional, mental, social e cognitivo. Pode ser individual ou em grupo.

Reiki: Prática que canaliza frequência energética por meio do toque, olhar e sopro para desbloqueio energético, eliminação de toxinas do corpo e equilíbrio de sua energia vital. Promove a saúde integral nos aspectos físico, mental, emocional e espiritual do ser humano levando-o ao autoconhecimento, autocuidado e autotransformação.

Shantala: Originária da Índia é uma prática realizada por meio de toques e manobras específicas em bebês e crianças feito pelas mães ou cuidadores fortalecendo os vínculos afetivos, o sistema imunológico, circulatório, respiratório e digestivo.

Tai Chi Chuan: arte marcial terapêutica baseada na Medicina Tradicional Chinesa. Por meio da consciência respiratória e movimentos suaves e naturais, promove calma, equilíbrio, fortalecimento das articulações e órgãos internos.

Terapia Comunitária Integrativa: criada pelo Dr Adalberto Barreto é atividade terapêutica em grupo que constrói laços sociais por meio da fala, apoio emocional, troca de experiências e prevenção ao adoecimento.