



O Aprendiz

— EM BUSCA DA VERDADE —

•Arte •Ciência •Ecologia •Cultura •Filosofia •Tai-chi •Terapias Integrativas •Yoga

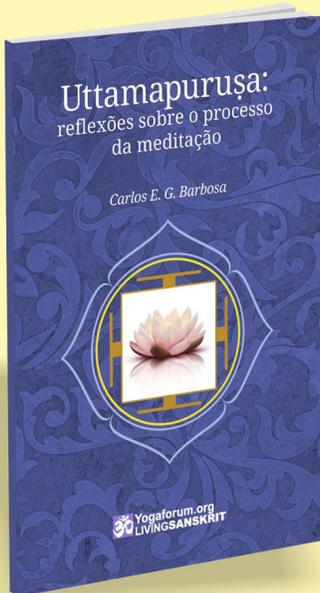


oaprendizonline.com.br | Ano XIX | Nº220 | Setembro/Octubro de 2020 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



De repente, Protetora de Animais

Por Vânia Menezes
de Lima



A meditação perfeita

Por Carlos Eduardo
Gonzales Barbosa



Dicas para um momento de uma crise de ansiedade

Por Marcos Raul de Oliveira

O que são orgonites?

Por Cristal Luz Orgonites e Mandalas



EDITORIAL

A medida em que vamos nos adaptando às necessidades deste 2020, vamos percebendo que o equilíbrio é o melhor aliado para atravessar a pandemia. Equilíbrio entre cuidar do material, do emocional e do mental; entre fazer o que precisa ser feito e o que é apenas possível; entre cuidar dos que ama e lembrar de cuidar de si mesmo.

Nesta edição o auto zêlo está em pauta. Imunidade, crise de ansiedade, saúde dos pulmões, assuntos que passaram a fazer parte do nosso dia a dia, com ferramentas cada vez mais importantes e

eficazes como yoga, meditação, alimentação saudável, reiki e outras terapias integrativas, compilados pelos melhores profissionais de suas respectivas áreas.

É tempo de fortalecer, manter, restaurar, e com bases firmes, semear o que precisa começar do zero, abastecer o que precisa ser mantido e reinventar o que precisa ser renovado.

Com otimismo e confiança nos meses vindouros, desejamos a todos uma boa leitura.

Cristiane de Sene Pinto - Redatora

EXPEDIENTE



Revista O Aprendiz é uma publicação bimestral. Os artigos, conteúdos e informes publicitários e comerciais são de inteira responsabilidade dos contratantes e colaboradores, sem qualquer remuneração por nós devida, e não expressando necessariamente a opinião da Revista O Aprendiz.

Luís de Araújo - Jornalista Responsável e Editor - Mtb 41.530
(16) 98866-1780 Oi WhatsApp

Cristiane de Sene Pinto - Produtora e Redatora

contato@oaprendizonline.com.br
www.oaprendizonline.com.br



**PINHEIRO
CONTABILIDADE**

(16) 3636-7398 / 3941-1663
pinheiro.contabil@hotmail.com
Rua Anália Franco, 500 - Vila Virgínia
Ribeirão Preto / SP

Sua empresa merece **destaque**
Anuncie conosco!!!

 16 **98866-1780**



O Aprendiz
EM BUSCA DA VERDADE



O que a Mandala diz sobre o seu Self

A Mandalaterapia é uma área de conhecimento nova, inaugurada por Carl Gustav Jung no início do século passado e atualmente vem sendo utilizada por psicopedagogos, psicólogos e de certa forma é uma especialidade dentro da Arteterapia. Eu venho me dedicando a este conhecimento desde 2005 reunindo meu background em Enfermagem Psiquiátrica, Arte e desenho de Mandalas, Filosofia, Arteterapia e Prática de Meditação Suddha Raja Yoga. Atualmente posso dizer que quando uma pessoa desenha espontaneamente uma Mandala, se expressando em formas e cores da forma mais livre possível

eu posso ler o que o seu Self diz. Isso porque ao desenhar na forma circular a pessoa apresenta de forma organizada seu conteúdo mental mais interno. É possível fazer primeiro uma leitura intuitiva de como aquele conteúdo da produção mandálica nos atinge. Em seguida, é possível fazer uma análise geográfica de onde estão os conteúdos e em seguida analisar o conjunto das cores eleitas. E a análise destes dados todos oferecem sempre a possibilidade de uma leitura do que passa nos espaços mais recônditos da alma do autor daquela produção. Esta é uma área que venho desenvolvendo nos últimos anos e a cada dia me sinto mais segura



para realizar esta contribuição para aqueles que percorrem a senda do autoconhecimento.

Colaboração:
Profa. Dra Marina Elisa B. Costa
Escola de Arte e Terapia
com Mandalas.
[instagram.com/mandalaspessoais](https://www.instagram.com/mandalaspessoais)

UNIDADE CAMPOS ELÍSEOS

KUMON

Método de Estudo Individualizado

MATEMÁTICA E PORTUGUÊS

Julieta Alves Maia
Orientadora

(16) 3632-5782 | 3011-0912
Rua Onze de Agosto, 631
14085-030 | Ribeirão Preto/SP

clínica SANTA BRANCA

Fisioterapia <> Reiki
RPG <> Hipnose
Acupuntura <> Foto Kirlian
Auriculoterapia <> Numerologia Tantrica

Dr. Lauro Pereira Pagani
Dra. Ana Maria B. Pagani

(16) 3636-5960
Rua Bernardino de Campos, 1902
Ribeirão Preto | SP

Dicas para um momento de



lizado para várias coisas importantes, mas um incêndio, desproporcional requer a atenção e lidar com ele.

Daí começa essa luta entre o estar em um movimento ansioso, por motivos comuns ou se tornar comum, deixando de estar ansioso ou ansiosa e passando a ser, por motivos incomuns ou inexplicá-

veis. Aí entramos no distúrbio permanente e que de repente atrapalha o equilíbrio necessário para se viver.

Nesse ponto, já temos dicas: procure perceber qual o gerador, busque ajuda se for preciso para identificá-lo. E nunca, jamais jogue mais combustível no incêndio – ou seja, não fortaleça a ansie-

Começamos pela origem da palavra ansiedade. Ela vem do grego *anshein*, o que significa estrangular, sufocar, oprimir e que abre uma série de sensações, sentimentos e emoções a partir de uma situação geradora de estresse. Veja, o estresse, a ansiedade e as emoções caminham juntas.

Tanto que na maioria das vezes, quem está em um quadro de ansiedade trava naquela frase: “estou ansiosa ou ansioso” sem conseguir colocar em palavras o que realmente está sentindo, pois tudo vira um incêndio descontrolado.

As reações de estresse, inclusive aí a ansiedade, são comuns aos seres humanos, mas tornam-se problemáticas quando fogem ao equilíbrio necessário para a nossa sobrevivência.

Voltemos a analogia do incêndio: fogo é comum e pode ser uti-

SIGA-NOS
PODCAST • BLOG • E +
PSICÓLOGOS NUM CLIQUE •
[HTTPS://PSICO.ONLINE](https://psico.online)

psico online

VEM OUVIR

ENVELHECER: ESCOLHA VIVER BEM NO ENVELHECIMENTO

EPISÓDIO # 10 • OUÇA EM: [HTTPS://PSICO.ONLINE/BLOG/PODCAST](https://psico.online/blog/podcast)

uma crise de ansiedade

dade com cobranças ou com frases: “deixa de ficar ansioso ou ansiosa”.

E isso não é tão simples quanto parece, pois necessita do auto-conhecimento, já que para identificar o gatilho é preciso perceber em si as gradações dessa ansiedade (se é uma faísca ou um pandemônio descontrolado).

Como assim? Lembre que a ansiedade faz parte da vida. O que não faz é a permanência nesse estado ou ter muitos problemas por forçar-se a conviver com ele. Nesse caso, a ansiedade deixa de ser o problema e passa a ser um sintoma de outro ainda maior.

Mas não se engane. Também é preciso de atenção. Por isso, quando se busca ajuda de um profissional, este poderá indicar, por exemplo, além do acompanhamento terapêutico a ajuda de um psiquiatra.

E qual, afinal, são as dicas para um momento de crise de ansiedade? São várias: identifique o motivo, peça ajuda e ajude não fortalecendo a ansiedade com perguntas ou dicas milagrosas. Acolha, ouça e procure focar naquilo que se tem à mão. Conte, por exemplo, suas respirações, respirando e inspirando lentamente. Dedique tempo a você sem se cobrar.

A ansiedade “não causa falta de ar”, causa a impaciência por você respirar curta e rapidamente, busque essa paciência contando e colocando sua atenção no ato de respirar. E, mesmo parecendo repetitivo e tendencioso, busque um psico para entender melhor o que está acontecendo aí, ok?

22 dicas para ajudar no seu ataque de pânico

- 1 Ouça músicas que ajudarão a controlar seu ritmo respiratório, quanto mais tranquilas, melhor.
- 2 Tenha um brinquedo que mexa com seus sentidos por perto.
- 3 Conte 5 coisas que você vê, quatro que você pode tocar, três que você pode ouvir, duas que você pode cheirar e uma que você pode provar.
- 4 Acaricie um animal.
- 5 Releia um livro que você conhece muito bem.
- 6 Concentre-se em um desenho engraçado quando você perceber que o ataque está vindo.
- 7 Repita mantras particulares: “isso não irá me matar”, “respira, inspira”, o que for mais adequado para você.
- 8 Converse com você para entender que essa situação não é real.
- 9 Faça algo, não importa o que: conte feijões por exemplo.
- 10 Diga o alfabeto de trás para frente.
- 11 Anote tudo o que pode ter desencadeado o seu ataque de pânico para referência futura.
- 12 Chame alguém que você sabe que poderá acalmar você
- 13 Fale com você em voz alta. Use um espelho se for preciso.
- 14 Não lute contra o pânico.
- 15 Dê ao seu ataque um nome e um rosto.
- 16 Se você acredita ou tem religião: faça uma oração, ou, recite um poema.
- 17 Prenda a respiração. Em seguida, faça uma respiração lenta e profunda.
- 18 Toque em coisas com diferentes texturas.
- 19 Saia para tomar um vento. Um pouco de ar frio ou uma brisa.
- 20 Tente praticar alguma atividade física.
- 21 Leia sobre os ataques de pânico.
- 22 Perceba que há outros sintomas para Ataque Cardíaco e que você não os está sentindo.

Lembre-se que o objetivo é sentir os sentimentos, não os coibir.

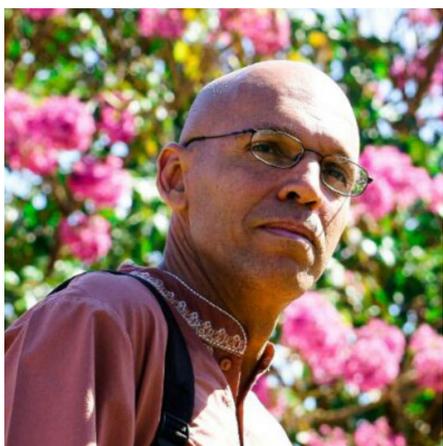
Entenda que acima de tudo você precisará fazer um acompanhamento clínico e psicológico.

Leia mais dicas em <https://psico.online/blog/34-dicas-para-quem-tem-ataque-de-panico/>

Colaboração: Marcos Raul de Oliveira

Psicólogo CRP 06/154.661 fundador do Psico.Online adepto a telessaúde e das soluções que integrem a tecnologia de maneira segura, para pessoas e a saúde mental. Saiba mais ou entre em contato: <https://linktr.ee/psico.online>

Bons motivos para praticar Yoga



REJUVENESCIMENTO

Longe de compactuar com o narcisismo que impera na sociedade atual, as posturas antienvhecimento são um meio de envelhecer bem e com saúde, mantendo a vitalidade do corpo e da mente.

PELE SAUDÁVEL

Revestindo o corpo e os nossos órgãos interiores, a pele também é afetada pela prática, por meio da adaptação, da superação e da massagem proporcionada pela respiração e pelas posturas.

PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR

Mudrás (gestos), relaxamentos e respirações podem fortalecer o chakra do coração e ajudar na prevenção de problemas cardíacos.

INICIATIVA

A prática de yoga orientada para estimular a coragem pode auxiliar as pessoas a se abrir para o novo e não temer as mudanças.

MENTE SÃ

Uma atitude mental mais sadia e eficiente pode ser construída gradualmente com a prática de asanas que exigem concentração e estimulam o foco, a memória e os pensamentos positivos.

ENERGIZAÇÃO

A respiração completa e consciente é a porta de entrada para controlar o turbilhão de pensamentos durante a prática de yoga e irrigar todo o corpo com Energia Vital, no Raja Espaço de Meditação e Yoga com o professor Luís de Araújo.

SAÚDE FEMININA

Auxilia mulheres a reativar a produção hormonal e a driblar os sintomas da menopausa e TPM.

COMBATE A DOR DE CABEÇA

Os principais fatores que causam dor de cabeça são o estresse e a ansiedade, assim, uma alimentação equilibrada, sono regular, relaxamento, meditação e yoga auxiliam no tratamento.

MAIS VIRTUDES

Perseverança, paciência e humildade são virtudes desenvolvidas na execução correta, estável e harmônica dos asanas. Enquanto as posições são realizadas, a mente que está acostumada a reclamar, aprende a integrar-se às sensações mais intensas produzidas pelo asanas, aprendidas com o professor Luís de Araújo, no Raja Espaço de Meditação e Yoga.

MAIS ALEGRIA

No universo do Yoga, *Santochoa* significa cultivar o contentamento e alegria, independentemente das circunstâncias externas, algo que pode ser desenvolvido com asanas que acentuam a autoconfiança.

SAÚDE INTEGRAL

Por trás de efeitos físicos vem sempre o efeito psíquico. Problemas de pressão alta e estresse podem ser amenizados com asanas e técnicas respiratórias e de concentração, que favorecem as mudanças de uma maneira holística.

EMAGRECIMENTO

A prática constante das posturas de alongamento melhora a digestão, aumenta a flexibilidade e reduz as gordurinhas, o Yoga é regulador!





UNIÃO CONJUGAL

A prática da Yoga em dupla realça qualidades como colaboração, cooperação e troca, contribui na superação de limites e na melhora do diálogo e da cumplicidade.

GESTAÇÃO

Durante a gravidez, o Yoga pode ser a ferramenta ideal para tranquilizar, diminuir desconfortos e preparar a mamãe para o grande momento de trazer seu filho ao mundo.

REDUÇÃO DA OSTEOPOROSE

No combate à osteoporose, o Yoga estimula os ossos a reter cálcio. Além de melhorar a força muscular e aumentar a densidade óssea, as posturas aprimoram as funções glandulares.

COMBATE A DEPRESSÃO

O Yoga é usada como coadju-

vante no tratamento contra a depressão, e o que é melhor, não tem contraindicações.

COLUNA SAUDÁVEL

Posturas de yoga proporcionam o alongamento intenso do corpo e deixam as vértebras mais flexíveis, além de fortalecer os músculos, e assim, fazer com que a coluna ganhe melhor sustentação.

MELHORA O SONO

Yoga, Pranayama, Meditação e alimentação saudável são algumas receitas naturais para combater a insônia.

Para maiores informações,

fale conosco.

Respeitando o isolamento social, estamos atendendo com aulas individuais.

Colaboração:

Prof. Luís de Araújo

Professor de Meditação, Yoga,
Jornalista e Teósofo.

luisyogadearaujo@gmail.com

(16) 98866-1780

Ribeirão Preto - SP



De repente, protetora de animais

Você entra na causa animal de uma forma casual, quando menos espera, está no meio.

Sempre gostei de cães, mas mudávamos muito de endereço, então minha mãe dizia que não comportava ficar levando animais para cima e para baixo.

Tudo começou quando eu morava em Santos. Já tinha adotado uma cachorra e uma vizinha que viajava muito me ofereceu sua gata e eu aceitei. Logo em seguida mudei de apartamento para uma casa e não tinha nenhuma noção dos cuidados com gato, então a gata fugiu e eu fiquei desesperada... Ela voltou prenhe e teve quatro filhotes, assim aprendi sobre o quanto a castração é importante.

Nesta época, eu não tinha ideia do quanto os gatos eram discriminados.

Ouvi falar de um terreno onde as pessoas abandonavam gatos. Uma amiga levava todos os dias ração para eles e limpava o local. Foi nessa época que adentrei na grande problemática que é o abandono de animais, algo que eu não conhecia.

Desse local adotei dois gatos,



e assim, somando aos que eu já tinha, foram aparecendo mais animais que estavam em situação de vulnerabilidade. Depois de perder um gato envenenado aprendi que era preciso colocar tela para não saírem de casa.

Isso fazem 20 anos e o número de resgatados aumentou gradativamente.

Quando mudei de Santos para Ribeirão Preto, já me envolvi na

“Os humanos negligenciam seus próprios pares, a sua própria espécie, e muito mais os animais que são frágeis e vulneráveis.

É preciso conscientizar as crianças através de educação ambiental nas escolas. O professor deve enfatizar sobre a importância da preservação da natureza, respeito aos animais, plantando assim uma sementinha do bem na cabecinha delas para que se construa um mundo com mais qualidade de vida.”

causa animal, e hoje faço da minha casa um abrigo.

Depois que você entra na causa, não sai mais, porque não tem como virar as costas.

Já pensei em me candidatar como vereadora, mas prefiro trabalhar apoiando algum político, para lembrá-lo quanto ao problema do abandono, e aprender o que é possível e viável fazer quanto a isso, para que não seja só uma promessa de político.

Minha casa (abrigo) está lotada, estou com cerca de 70 animais e há dificuldade para mantê-los.

Montei o brechó Fifi, horários de atendimento pelo whatsapp (16) 982243118. E aceito doações pela Caixa, Agência 4908, Operação 013, Conta 10948-6, Gilvânia Menezes de Lima.

Cuidar de animais é maravilhoso, desfoçamos de situações estressantes para cuidar daqueles que nos retribuem com amor, e o amor nos cura. Por isso, cuidar de animais ajuda as pessoas a saírem da depressão. É enriquecedor.



Colaboração:

Vânia Menezes de Lima
Protetora de animais e artesã

Quando temos que pensar na despedida

A gente ama tanto os nossos bichos, que pensar que uma hora vão morrer, pode ser bem difícil ... Mas é muito importante pensar sobre

isso.

Devemos pensar coisas como: "Se eu morrer quem vai cuidar deles?" Muitos vão parar na rua quando o tutor falece. Então pensar em um amigo para ajudar com o lar temporário, encaminhamento para adoção, e falar com esse amigo sobre isso é uma solução.

"E quando o meu bichinho morrer?" Bom, me colocando no lugar deles, eu gostaria de estar perto de quem eu amo e confio. É preciso muita coragem para enfrentar esse momen-

to, mas esteja com ele, acaricie, aproveite para dizer que o ama, o quanto ele é importante, e que ele pode partir tranquilo.

Fique com ele até o fim, faça um ritual de despedida, embrulhe o corpo, prepare um lugar para enterrá-lo embaixo de uma árvore ou em qualquer outro lugar.

Eu acredito que essa é uma ótima maneira de dizer adeus aos nossos companheiros que sempre estiveram do nosso lado.

Danusa Parizi Gaspar
Cuidadora de animais à domicílio
quando você precisar se
ausentar ou viajar
(16) 98804-0456
[Instagram.com/dengodadan](https://www.instagram.com/dengodadan)
[Facebook.com/dengodadan](https://www.facebook.com/dengodadan)



Janaina Alpino
PERSONAL ORGANIZER

PRECISA DE AJUDA PARA ORGANIZAR SEU ESPAÇO?



AVALIAÇÃO GRATUITA

ORGANIZAÇÃO PROFISSIONAL

TÉCNICAS AVANÇADAS

16 99111.1170 

Cristais e Imunidade

Os cristais são agentes energéticos muito poderosos que conseguem restabelecer as nossas conexões energéticas.

Ser saudável não é apenas a ausência de doença, mas essencialmente o bem estar físico e mental de cada indivíduo.

Para aumentar a imunidade, hábitos saudáveis são fundamentais, mas podemos utilizar complementarmente os cristais de diversas formas.

* Ingerir água energizada com cristais de quartzo. A energia dos cristais é transmitida para a água pura, ressoando em cada célula do

corpo e quando ingerida, atua na harmonização do corpo, mente e alma.

* Promover o alinhamento energético dos chakras. Basta se deitar por alguns minutos, colocando sobre cada chakra o cristal correspondente.

* Dormir ao lado de cristais. Sete cristais são os mais indicados

para aumentar a imunidade:

1. água-marinha: para aliviar reações imunológicas
2. âmbar: para combater febre e infecções
3. ametista: para aumentar a imunidade, limpar, desestressar e muito mais
4. ametrino: para fortalecer a imunidade
5. calcita: para estimular o sistema imunológico e aliviar o estresse
6. esmeralda: para manutenção da saúde e recuperação de doenças
7. lepidolita: para acalmar e purificar



Colaboração:

Cristiane de Sene Pinto
Cristal Luz Orgonites e Mandalas
(16) 99642-7572



Vendas de Cristais e Pedras
Brasileiras e Importadas
Biojoias de Cristais

Atendemos atacado e varejo:
(16) 99161-3108

scaionpedrasrp
 Sacaion pedras e cristais

Rua Marcondes Salgado, 645, Ribeirão Preto/SP

Núcleo de Umbanda Sagrada Flecha Dourada

No primeiro sábado de cada mês tem vivência cristalina onde falo das propriedades de algumas pedras, como agem no físico, no emocional e no ambiente.

Para maiores informações chame no WhatsApp: (16) 99161-3108

Rua Dr. Marciano, 20, Bonfim Paulista/SP

importec



Assistência Técnica Multiservice
Em Informática e Eletrônica
Drones Controladoras Analizadores
de Partículas Hoverboards Medidores

www.importecnet.com
importecnet@hotmail.com
(16) 3630-3016 / 3630-6613 / 3236-1976
Rua Martinico Prado, 1138, Vila Tibério
Ribeirão Preto/SP

Cultura do Yoga

Você tem
15% de desconto
em um curso do
Sanskritforum.org

use o cupom
EU-LEIO-O-APRENDIZ
e bons estudos!

 **sanskritforum.org**
LIVINGSANSKRIT



Plena Fisio

Maria do Carmo Dorascenzi

Fisioterapeuta - Crefito 45781-F

∞ Microfisioterapia ∞ Barras de ACESS
∞ ACESS Facelift Theta Healing DNA Básico DNA Avançado
∞ Técnicas de Alívio de Dores

(16) 99222-9147  (16) 99727-8481

mc.dorascenzi@gmail.com

Rua Hermes Fontes, 92, Sala 3 Ribeirão Preto/SP

Receitas veganas fáceis de fazer

BOLO DE CANECA VEGAN

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) 100% cacau em pó
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher rasa (sobremesa) de fermento em pó
- 8 colheres (sopa) de água
- 1 colher (sopa) de óleo

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os sólidos.
2. Depois, adicione a água e óleo aos poucos.
3. Colocar no micro-ondas por 1 minuto.
4. Se não tiver 100% cacau em pó, modere no açúcar.

PÃO DE QUEIJO VEGANO

INGREDIENTES

- 2 xícaras de polvilho doce
- 1 xícara de polvilho azedo
- 1/3 xícara de óleo
- 2 xícaras de batata salsa amassada (tipo purê)
- 1 xícara de água quente
- sal a gosto
- temperos a gosto (salsinha desidratada, ervas finas, alho desidratado, gergelim, linhaça)

MODO DE PREPARO

1. Cozinhar em água fervente, a batata salsa já descascada.
2. Reservar a água utilizada após o fervimento.
3. Amassar as batatas, até a consistência de um purê.
4. Em uma travessa, adicionar o polvilho azedo, o polvilho doce, o óleo, o sal e a água quente do fervimento das batatas.
5. Misturar bem, podendo utilizar as próprias mãos, até virar uma massa uniforme.
6. Acrescentar os temperos que preferir.
7. Pode separar a massa em pedaços e acrescentar



temperos diferentes para cada pedaço.

8. Fazer bolinhas, de preferência pequenas, e coloque em uma assadeira antiaderente com espaço entre uma bolinha e outra, pois quase duplica de tamanho.

9. Em forno preaquecido a 180°C, colocar seus pães de queijo veganos por aproximadamente 20 minutos, ou quanto achar necessário.



MANDIOQUEIJO (QUEIJO VEGANO)

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de mandioquinha cozida
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa de polvilho azedo
- 1/2 xícara de chá de água fervente

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em um liquidificador e bata, até obter um creme uniforme. Colocar em uma vasilha e levar à geladeira por pelo menos uns 30 minutos.



QUIBE DE ASSADEIRA VEGANO

INGREDIENTES

- 1 berinjela grande ou 3 a 4 pequenas
- 1 xícara de trigo para quibe
- 1 e 1/2 xícara de água fervente
- 1 colher de tahine (opcional)

- 1/2 xícara de cebola picada
- 3 dentes de alho grandes com a casca
- suco de 1 limão
- salsinha, hortelã e sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte as berinjelas ao meio

(com a casca) e faça cortes cruzados, coloque de molho em 1 litro de água com 1 colher de vinagre e deixe por 15 minutos.

2. Leve as berinjelas para o forno junto com os dentes de alho (com a casca) e regue com azeite.

3. Deixe assar por 30 minutos.

4. Enquanto isso, coloque o trigo em uma tigela e despeje a água fervente sobre ela.

5. Deixe por aproximadamente 15 minutos até o trigo absorver toda água.

6. Não será necessário espremer o trigo.

7. Raspe toda a berinjela da casca e misture com todos os temperos.

8. Por último misture o trigo.

9. Assente essa mistura em um refratário ou assadeira e leve ao forno por 30 a 40 minutos até dourar bem.

10. Pode acrescentar azeite na hora de servir e bom apetite!



**Alimentação Natural,
Integral, Macrobiótica,
Dietética, Cosmético,
Orgânicos e Livros**

(16) 3636-5642 / 99215-8568 
falecom@florestanatural.com.br
www.florestanatural.com.br
Instagram: Floresta_Natural
Rua Garibaldi, 1664

Cuide-se!

Você já pensou em cuidar do seu corpo físico recebendo uma massagem terapêutica, e cuidar do seu corpo emocional e mental, recebendo energia Vital através do reiki?

Imagina que incrível nutrição o seu corpo, em todas as esferas, irá receber nesta sessão de autocuidado e autoconhecimento!

Para passar por tudo isso que a pandemia nos trouxe, medo, dor, dúvida e tensão, precisamos nos acolher, nos nutrir, ter compaixão e amor por nós mesmos. Para superar os efeitos de tudo que não depende de nós, daquilo que não está ao nosso alcance.

Cuidar de si está ao nosso alcance, e eu posso te ajudar. Vamos juntos? Agende uma sessão.



Ariane Duarte
Fisioterapeuta
Reikiana
Rua Alfredo Benzoni, 03,
sala 3
(16) 99128-1189
Ribeirão Preto, SP

VOCÊ CONHECE
NOSSO CANAL
NO **YOUTUBE?**

+ de 150
vídeos



quase dois
milhões de
visualizações

[youtube.com/
viadandhara](https://youtube.com/viadandhara)

CURSO ONLINE

MESA REIKIANA

INÍCIO:

03
outubro
de 2020

AULAS
AO VIVO
quinzenais



VIA DANDHARA

CURSO ONLINE DE

REIKI

INÍCIO:

05
setembro
de 2020

NÍVEL I, II
e IIIA
aulas
quinzenais



VIA DANDHARA

CURSO ONLINE

MESTRADO REIKI

INÍCIO:

10
outubro
de 2020

AULAS
AO VIVO
quinzenais



VIA DANDHARA

Curso de Reiki Online

Oi pessoal!
O mundo está mudando e precisamos acompanhar essas mudanças com a cabeça erguida, coração limpo e olhos para um futuro mais positivo.

E o Via Dandhara tem feito suas mudanças... O tempo inteiro inovando, reconstruindo e facilitando para que você seja Reikiano também e faça parte desta grande família!

Nossos cursos de Reiki agora são online, ao vivo.

Não importa onde você more, não importa o quão longe você esteja, eu chegarei até você. E juntos poderemos trilhar esse caminho de Luz, Amor e Cura.

Iluminando nossa jornada, amando uns aos outros e curando nossos maiores medos.

Sim, é assim que eu vejo o caminho do Reiki, uma jornada mais iluminada, mais amorosa e enfrentando nossos monstros internos.

Nosso curso de Reiki online ao vivo, são 8 aulas, nível I, II e IIIA, aulas quinzenais.

Nossa próxima turma iniciará dia 05 de setembro, aos sábados, quinzenalmente, das 9 às 12 horas.

As aulas serão gravadas, para



caso você precisar faltar, irá poder assistir depois. Além de poder também rever o conteúdo após as aulas.

Aulas online tem algumas desvantagens, mas eu encontrei vantagens maravilhosas, que além dessas sobre rever o conteúdo e ter a aula na íntegra, caso falte, tem também o conforto de estar em sua casa, e ter acesso aos nossos cursos.

Graças à essa

grande oportunidade que a internet nos proporciona, podemos nos encontrar e compartilhar sobre o assunto que o mundo tanto precisa

conhecer, mesmo enquanto estamos na reclusão social.

Espero por você.

Para maiores informações, me chame no whatsapp (16) 99334-0808

Você vai adorar o curso, você vai adorar o Reiki!



Inês Telma Citelli
Via Dandhara



A meditação perfeita

Se me fosse pedido para resumir a meditação em uma única frase, ela seria mais ou menos assim: 'meditação é aquela prática que tem por finalidade tornar a mente mais calma e sutil, capaz de sentir e replicar a presença do si-mesmo que habita dentro de cada um de nós'.

Pelo ponto de vista do Sanâta-na Dharma (Hinduísmo), a meditação é um processo eficaz para construir na mente um estado caracterizado pela qualidade *sattvam*, ou seja, livre da agitação e do obscurantismo. Só a mente preenchida pela condição *sáttvica* consegue se conectar ao divino, dando à vida um caráter predominantemente espiritual. Os sentimentos presentes na mente *sáttvica* são descritos abreviadamente em uma parte do Mahâbhâratam chamada Anu Gîtâ:

"Felicidade, amorosidade, nobreza, luminosidade, bem-estar, ausência de pobreza de espírito, não-impulsividade, contentamento, confiança, perdão, firmeza, não-violência, coerência, autenticidade, honestidade, supressão da fúria, supressão da inveja, limpeza, habilidade e destemor."

Cultivar com dedicação e entusiasmo essas qualidades *sáttvicas* como balizas para o nosso comportamento é a melhor forma de praticar a meditação, e tem o mesmo resultado que cultivar e fortalecer o discernimento. Essa atitude, quando adotada com senso crítico, faz a mente ficar mais transparente para o olhar do si-mesmo e mais receptiva à sua inspiração.

Porém, é preciso mais do que

apenas colocar a mente na condição *sáttvica* uma vez ou outra, para poder desfrutar dessa proximidade com o divino. É preciso dar à mente um perfil meditativo sustentável, de caráter perma-

nente. Na doutrina do Yoga, a sustentabilidade se obtém por meio da *dhâraGâ*, definida pelo sábio Patañjali como "a fixação da mente no território". Que território é esse? Certamente é o território mítico do coração, no qual se assenta o si-mesmo quando a mente está pacificada.

Duas coisas, pelo menos, têm esse poder da *dhâraGâ*: a fé em si mesmo – que é uma característica da pessoa que não se deixa levar por ilusões, e que também não mente para si própria; e a memória, desde que seja purificada pela eliminação de todo e qualquer conteúdo falso que nela se oculte. Essas duas coisas dependem de o meditador assumir um compromisso sincero com a verdade.

A verdade é o único caminho seguro para o sucesso na meditação. E o prêmio para quem alcança o sucesso na meditação, de acordo com a crença hindu, é a conquista da imortalidade da mente, perfeitamente identificada ao 'eu maior' – o espírito presente dentro do coração de cada um de nós.



Colaboração:
Carlos Eduardo
Gonzales Barbosa

Instrutor de Cultura Sânscrita do Yoga

Iniciou estudos sobre as culturas da Índia em 1972. Estudou Sânscrito na Universidade de São Paulo. Ministra aulas de língua e cultura sânscritas com foco no Yoga e curso de formação de professores do Centro de Estudos de Yoga Narayana.

Difusor dos Fundamentos Textuais Sânscritos do Yoga através de cursos presenciais, cursos a distância e livros. Editor do site Yogaforum.org e do site Sanskritforum.org.

Autor de diversos livros, entre eles o recém lançado "Uttamapura: reflexões sobre o processo da meditação".

Cuidando com carinho do seu pulmão

Em Medicina Chinesa, o importante papel do pulmão não se restringe a trocas gasosas entre o ambiente e o sangue. Ele também controla as vias aéreas inferiores e superiores, bem como toda a distribuição de ar e transformação de sua energia, por exemplo, em Wei Qi e Ying Qi (energias de defesa e nutritiva).

As estações do ano possuem um papel importante no comportamento de cada órgão do nosso corpo. Por exemplo, o ar gelado e seco faz com que o Pulmão não consiga funcionar adequadamente, diminuindo em princípio a produção da Wei Qi, causando baixa

imunidade e como consequência os resfriados

Resfriados afetam apenas a camada mais superficial da pele e da energia defensiva. Porém, quando não cuidados, podem se aprofundar, acometer meridiano



principal e pulmão, transformando-se em gripe, sinusite ou até mesmo pneumonia.

Em um momento ainda mais crítico, com o Pulmão já fraco e produzindo pouca Wei Qi, teremos também uma diminuição da produção da Ying Qi, assim, o paciente além de ficar gripado com facilidade, irá sentir fraqueza, dor no corpo, falta de disposição.

Nesse ponto precisamos fortalecer o meridiano do órgão acometido com a estimulação de pontos precisos que o acupunturista bem treinado apontará.

Venha fazer uma avaliação.



ESPAÇO MAAR

Maiores informações, fale conosco:

Espaço MAAR

Maria Alice Ferreira da Rosa | (16) 99148-6093 WhatsApp
Rua Aureliano Garcia de Oliveira, 372 sala 23 - Ribeirão Preto, SP



Dra. Maria do Vale Oba

Acupuntura Estética



Tratamentos Especializados:

- Obesidade
- Gorduras Localizadas
- Celulites • Estrias • Flacidez
- Rugas • Acne
- Impotência Sexual
- Infertilidade • Dor em geral

Conheça também:

- Ofurô • Cromoterapia • Aromaterapia
- Talassoterapia • Laserterapia • Argiloterapia

(16) 3234-3862 / 99196-5217 | Rua Roque Pippa, 416 - Bonfim Paulista

Terapias Integrativas

Atendimentos e Cursos

O CETI - Centro Especializado em Terapias Integrativas - é um espaço voltado para o autoconhecimento, crescimento pessoal e espiritual.

Oferecemos atendimentos e cursos.

CURSOS

- Reiki Níveis 1, 2, 3 e mestrado.
- Corte de conexões desarmônicas
- Geometria sagrada
- Numerologia
- Orgonites

ALGUMAS DE NOSSAS TERAPIAS

Reiki - Prática terapêutica que utiliza a manipulação de energia, com a intenção de cura, que pode ser aplicada e recebida com sucesso no local ou à distância. É uma técnica de harmonização da energia vital, que circula por todo o corpo de um ser vivo.

Corte de Conexões Desarmônicas - Cordões energéticos são laços astrais que nos unem a outras pessoas conforme nos relacionamos com elas. Eles nem sempre são positivos, e quando nos sentimos drenados e sobrecarregados emocional, mental e fisicamente, é porque precisamos cortar e nos liberar dos cordões energéticos tóxicos.

Iridologia - É a ciência que estuda a íris do olho, como padrões, cores e outras características, de

modo que através desta análise é possível apontar as fragilidades do organismo, nossos órgãos de choque.

Auriculoterapia - É uma técnica de usar pontos na pele da aurícula (ouvido externo) para diagnosticar e tratar dor, vícios e condições médicas do corpo. Também conhecida como Medicina Auricular,

Naturopatia - Restituição ou manutenção da saúde por meio de estímulos naturais usando a capacidade que o próprio organismo tem de se restabelecer, ou ainda recursos naturais como a flora, os minerais, recursos hídricos, e a alimentação.

Cromoterapia - Consiste na

*“Consulte nossos **pacotes promocionais** para atendimentos e cursos.”*

utilização das cores para curar doenças e restaurar o equilíbrio físico e emocional do paciente.

Radiestesia - Tem como objetivo medir e detectar campos energéticos por meio do uso de alguns instrumentos como pêndulo e vareta.

Body Talk - O Body Talk é uma terapia que revela os conflitos que alimentam o desequilíbrio liberando crenças limitantes e bloqueios trazendo maior consciência e leveza para a vida.



TERAPEUTAS DO CETI

Elaine Cristina Fávoro Leite - (16) 99963-9994 - Iridologia, Auriculoterapia com Biorressonância Quântica, Naturopatia

Rosana Baldim - (16) 99157-9332 - Reiki, Cromoterapia, Radiestesia, Dna, Corte de Conexões Desarmônicas

Mônica Brayn - (16)99788-1455 - Sistema Body Talk, DNA, Corte de Conexões Desarmônicas, Reiki, Higienização dos Chakras - Informações sobre as técnicas : Instagram @monica_brayn -

Matheus Teiga - (16)99228-8194 - Reiki, Limpeza e Higienização dos Chakras, DNA, Corte de Conexões Desarmônicas - @matheus.teigaterapias

*“Possuímos sala de atendimento para **Reiki em Pets**”*



Centro Especializado em Terapias Integrativas

CETI - Centro Especializado em Terapias Integrativas
Rua Newton Stilac Leal, 80, Ribeirão Preto, SP

Técnicas vibracionais

Várias técnicas vibracionais são utilizadas com a finalidade de conduzir e orientar as pessoas ao encontro da organização, ajuste, proteção, cura, desembaraçando o material, a saúde e etc.

Radiestesia e Radiônica são ferramentas baseadas nos princípios da Física Quântica que podemos

usar para avaliar, diagnosticar e tratar (pessoas, animais, plantas ou ambientes como empresas, residências e comércio), podemos detectar desequilíbrios físicos, emocionais e energéticos, desalinhamento de chacras, qualidade da egrégora de um ambiente, maturidade de um indivíduo, problemas físicos, e todas as coisas

que desestabilizam, atrasam e estagnam nossas vidas.

Essas radiações podem ser emitidas por vários níveis e veículos que utilizamos para mani-

festarmos nessa dimensão material, entre eles, campo etérico, mental, psicológico e outros.

A Radiônica atua com gráficos de ondas de formas, símbolos da geometria sagrada, que funcionam como "medicamentos" corrigindo e tratando.

Esse atendimento é a distância Agende sua Sessão pelo Whatsapp (17) 99679-2743 Débora Vitória

Débora Vitória
Radiestesia & Radiônica
(17) 99679-2743



Clinica Popular
Exames Psicotécnicos específicos para diversas funções. Realizamos exames admissionais, demissionais, retorno ao trabalho, mudança de função.

Para mais informações:
(16) 3023-0461 | 99257-1202 
Email: asseg.rp@gmail.com
Asseg - Formação Profissional

Revista SOPHIA



Já nas bancas
Informações e Televenda
0800-610020

Revista dos Vegetarianos



Já nas bancas
europenet.com

GUIA

ACUPUNTURA

MARIA ALICE FERREIRA DA ROSA

(16) 99148-6093 WhatsApp
Rua Aureliano Garcia de Oliveira,
372 sala 23
Ribeirão Preto, SP

DRA. MARIA DO VALE OBA

(16) 3234-3862 | 99196-5217
Rua Roque Pippa, 416
Bonfim Paulista, SP

ASSESSORIA E TERCEIRIZAÇÃO

ASSEG – FORMAÇÃO PROFISSIONAL

(16) 3023-0461
Rua Álvaro de Lacerda
Chaves, 960/1064
Ribeirão Preto, SP

CONTABILIDADE

PINHEIRO CONTABILIDADE

(16) 3636-7398 / 3941-1663
Rua Anália Franco, 500
Ribeirão Preto, SP

CRISTAIS

SCAION PEDRAS E CRISTAIS

(16) 99161-3108
Rua Marcondes Salgado, 645
Ribeirão Preto, SP

CUIDADORA DE ANIMAIS EM DOMICÍLIO

DENGO DA DAN

(16)98804-0456
Instagram.com/dengodadan
Facebook.com/dengodadan

ESCOLAS DE KUNG FU, TAI CHI, YOGA

RAJA ESPAÇO DE YOGA

(16) 98861780 Oi WhatsApp
Rua Onze de Agosto, 631
Ribeirão Preto, SP

UNIÃO NACIONAL DE KUNG FU RIBEIRÃO PRETO

Av. Prof. João Fiúsa, 73
(16) 3441.8441 - 98219-3941
Ribeirão Preto, SP

ESCOLA DE REIKI

VIA DANDHARA

Inês Telma Citelli
(16) 99334-0808 WhatsApp
Ribeirão Preto, SP

FISIOTERAPIA

PLENA FISIO

Maria do Carmo Dorascenzi
(16) 99222-9147
Ribeirão Preto, SP

FORMAÇÃO EM TERAPIA HOLÍSTICA

RAJA TERAPIAS HOLÍSTICAS

(16) 99642-7572
Rua Onze de Agosto, 631
Ribeirão Preto, SP

INFORMÁTICA

IMPORTEC

Rua Martinico Prado, 1138
(16) 3630-3016 / 3630-6613
Ribeirão Preto, SP

KUMON

UNIDADE CAMPOS ELÍSEOS

(16) 3632-5782 / 3011-0912
Rua Onze de Agosto, 631
Ribeirão Preto, SP

CLASSIFICADO

MANDALATERAPIA ESCOLA DE ARTE E TERAPIA COM MANDALAS

Dra. Marina Elisa B. Costa
(16) 99635-4292
Ribeirão Preto, SP

MEDITAÇÃO RAJA ESPAÇO DE YOGA

(16) 98861780 Oi WhatsApp
Rua Onze de Agosto, 631
Ribeirão Preto, SP



**Deixe sua
empresa
mais
visível**

**Anuncie
conosco!!!**

 16 **98866-1780**



NUMEROLOGIA CRISTAL

(16) 99642-7572
Ribeirão Preto, SP

PILATES ARIANE DUARTE

Rua Alfredo Benzoni, 03, sala 3
(16) 99751-5228
Ribeirão Preto, SP

PRODUTOS NATURAIS FLORESTA

(16) 3636-5642
Rua Garibaldi, 1664
Ribeirão Preto, SP

TERAPIAS INTEGRATIVAS CETI - CENTRO

**ESPECIALIZADO EM
TERAPIAS INTEGRATIVAS**
Rua Newton Stilac Leal, 80, Ribeirão Preto, SP
(16) 99963.9994 / 99157.9332

CLÍNICA SANTA BRANCA
Rua Bernardino de Campos, 1902
(16) 3636-5960
Ribeirão Preto, SP

JANAÍNA SALES
(16) 99111-1170 WhatsApp
Instagram
@janaina_psicoterapeuta
www.janainasales.com.br

**TERAPÊUTA QUÂNTICA
DÉBORA VITÓRIA**
Presencial e à distância.
Também em Ribeirão Preto.
(17) 996792743 WhatsApp

O QUE SÃO ORGONITES?

Orgonites são a combinação de cristais, metais e resina, gerando a energia "orgone", intitulada pelo Dr. Wilhelm Reich, médico, psicanalista e cientista natural nos anos 50.

Orgone é a energia que dá vitalidade à tudo que existe. A sua ausência adocece pessoas, plantas e animais.

Em um ambiente natural a energia orgone é abundante, por isso sentimos tanta falta da



natureza, praia, cachoeira... Mas nos centros urbanos, expostos à radiação eletromagnética, que é uma poluição silenciosa que afeta negativamente a saúde do corpo e da mente, a energia orgone é convertida. O orgonite é a ferramenta capaz de nos proteger desta radiação, convertendo o orgone ao seu estado natural, positivo. A isso se deve a importância de colocarmos orgonites espalhados pela casa, jardim, no carro, em colares ou no bolso.

**Cristal Luz Orgonites
e Mandalas
(16)99642-7572
Fabricamos orgonites
e ensinamos a fabricar.**



LIVRO: Uttamapura: reflexões sobre o processo da meditação (eBook Kindle)

por Carlos Eduardo Barbosa (Autor)
Instrutor de Cultura Sânscrita do Yoga.

'Uttamapura: reflexões sobre o processo da meditação' é uma leitura indispensável para quem deseja conhecer a meditação em seus fundamentos essenciais, como um processo natural, independente da técnica que se opte por utilizar. 'Uttamapura' é a palavra da Língua Sânscrita que designa a primeira pessoa verbal, que se traduz também como 'pessoa suprema'. É preciso estar na perspectiva de primeira pessoa para colocar em funcionamento o processo interno da meditação. O autor descreve e esclarece com simplicidade o processo contido nos textos antigos em Sânscrito ou em Língua Védica, trazendo para o leitor informações valiosas sobre o caminho dos sábios para alcançar a felicidade de uma vida meditativa. Essas informações dão conta da enorme importância que os

antigos hindus davam à meditação, considerada como uma porta aberta para a integração final do praticante com a totalidade do Universo.

À venda em www.amazon.com.br

LIVRO: Reino Dos Deuses

por Geoffrey Hodson (Autor)

A tradição religiosa da existência de Anjos e Arcanjos, no cristianismo, no judaísmo e no islamismo, ou no jainismo, no budismo e no hinduísmo, com a denominação de Devas e Mahadevas, é realmente muito antiga. Uma vasta literatura a respeito fala de inúmeras e variadas hostes angélicas, as quais, hierarquicamente, desempenham as funções mais diversificadas em benefício de todos os seres vivos. Inglês de nascimento, o Autor, que é médico, ocultista e teósofo dotado de faculdades hipersensíveis, desde a juventude sentiu forte inclinação para aquelas linhas de estudo, tendo produzido numerosas obras de peso e realizado conferências públicas na Austrália, na Nova Zelândia, na Índia, na Europa e na América, bem como promovido cursos e pesquisas em diversos centros culturais.

Editora Teosófica

www.editorateosofica.com.br



Feliz aniversário!



07/09 - Cristiane Pinto



23/10 - Luís de Araújo



31/10 - Álvaro Dezena



19/09 - Rosana Baldim



05/10 - Mônica Brayn



09/10 - Telma Citelli

U.N.K.

Venha praticar Kung Fu na União Nacional de Kung Fu - Ribeirão Preto e vivencie todos os benefícios que essa incrível arte marcial chinesa pode trazer para você.

Visite www.unkrp.com.br

Veja nossos horários e venha fazer uma aula experimental dos estilos Shaolin do Norte, Wing Tsun, Sanda ou Qigong.

(16) 3441-8441
Avenida Professor João Fiusa, 73

Quem é RAJA não vive em maya.



Yoga
Meditação
Terapias &
Cursos

AGENDE
1 AULA de
YOGA
GRATUITA

(16) 98866-1780 Oi 
luisyogadearaujo@gmail.com
Rua Onze de Agosto, 631 | Campos Elíseos
Ribeirão Preto | SP

 **Luís de Araújo**
Membro da Assoc. Internac. dos
Profº de Yoga do Brasil nº 1722
Registrado na Aliança do Yoga:
JOSÉ LUÍS ROSA DE ARAÚJO