

Venha praticar Tai Chi com a gente

ABERTO À COMUNIDADE

Pç. João Marchesi - Jdim. São Luiz
Av. Antônio Diederichsen. Inf. 624-1045
Às terças e quintas, das 8h30 às 9h30.

Assoc. de Engenharia - AEAARP
R. João Penteado, 2237 - inf. tel. 623-2424
Às terças e quintas, das 18h45 às 19h45.

Bosque Municipal Fábio Barreto
Rua Liberdade - s/nº. Inf. 624-1045
Às quartas-feiras das 10h30 às 11h30.

Praça Camões - (Profa. Ângela Castaldelli)
R. Visc. de Inhaúma c/ Rui Barbosa. inf. 620-2647
Às terças e quintas, das 17 às 18h.

Pç. Amor Perfeito - (Profa. Rita Berezowski)
Jd. Recreio (Entre as ruas Guatambú e Mangueiras)
Às quartas e sextas, das 8 às 9h; e às terças e quintas
das 18 às 19h. Inf. 630-7283.

GRATUITO

Parque Curupira

Av. Costábile Romano - s/nº.
Aos domingos, das 17 às 18h.
Às segundas-feiras das 7h30 às 8h30.

NAS EMPRESAS

Usina da Pedra - DPS - Serrana
Somente para funcionários e familiares
Às segundas-feiras das 18h30 às 19h30.

ESCOLA DE ENFERMAGEM - USP
Às quartas-feiras das 7h30 às 8h30
Somente para funcionários.

SEMPRE UNIMED
Serviço de Medic. Preventiva - inf. tel. 605-2200
R. Marcondes Salgado com R. São Sebastião
Às terças e quintas, às 7h, 16h30 e 17h30.

Brasil Center - EMBRATEL
Somente para os funcionários
Às quartas, das 13h30 às 14h30
e sextas das 14h00 às 15h00.

Colégio Albert Einstein
Somente para os alunos.
Às segundas-feiras das 15h30 às 16h30.

Escola Interativa - (Profa. Ângela Castaldelli)
Somente para os alunos. Todos os dias às 7h30.

Atendimento individual

SPAÇO Clín. de fisioterapia
R. Visconde de Abaeté, 701 - inf. tel. 621-5954.

AGENDA PARA SETEMBRO

Dia 12: Encontro mensal no Bosque Municipal. Apenas para os nossos alunos e seus familiares. Das 8 às 11h.

Dia 16: Palestra no SEMPRE UNIMED, somente para os associados, com o Tema: "Entenda como as práticas do Tai Chi Pai Lin pode ajudar na recuperação e manutenção da sua saúde integral".

APRENDA CHINÊS

1 = i	6 = liou	11 = sru i	34 = san sru sz
2 = êr	7 = tchi	12 = sru êr	56 = u sru liou
3 = san	8 = pá	20 = êr sru	75 = tchi sru u
4 = sz	9 = jiou	21 = êr sru i	88 = pa sru pa
5 = u	10 = sru	28 = êr sru pá	91 = jiou sru i



PSICOLOGIA CLÍNICA
Maria Cecília de Souza Lima Fattore
Adolescentes e adultos

CRP - 43.709 - 06

R. Conde Afonso Celso - 623 - Tel. 620 3775

Sofesla
Ribeirão Preto
(16) 3931 2330
Outras Localidades
0800 - 770 - 5553

R. Altino Arantes, 1173 - Loja. 2 - Ribeirão Preto - SP

dobre aqui

TAI CHI PAI LIN 太極宮齡 TAI CHI PAI LIN

Conjunto de práticas milenares chinesas para a restauração e manutenção da saúde integral



O Praticante



Ano 7 17ª edição 1ª edição em agosto de 1998 edição mensal: setembro de 2004
Informativo da Comunidade Luz de Ouro - Praticantes do Tai Chi Pai Lin - Ribeirão Preto - SP

“Um coração tranqüilo é capaz de acomodar-se a muitas mudanças”

Provérbio chinês

O coração tranqüilo é filho da mente serena, e a mente serena é o único estado que agrada aos órgãos viver de forma equilibrada e saudável, visto que a mente agitada perturba o coração.

A nossa natureza original é a mente serena e o coração tranqüilo, é desse modo que a Natureza nos preparou para viver.

Um aparelho de som fabricado para funcionar em 110 V, se for ligado em 220 V queimarão na hora. Assim também somos nós. Existem muitas pessoas morrendo de enfarto aos 40 anos. Será que o modo de vida que escolheram ter foi o mais saudável?

A palavra Tao significa Caminho a ser seguido, isto é, um modo de vida a ser adotado para ser seguido.

No Universo tudo flui sem esforço. Mestre Liu sempre dizia: “Melhor que forçar é não fazer”. Na Natureza tudo flui com suavidade de forma ordenada e organizada.

Outro provérbio chinês diz: “Não adianta puxar a planta para ver se ela cresce mais rápido”.

O homem moderno precisa desacelerar a mente serenando-a, e assim acalmar o seu coração.

O Tai Chi tem como princípio o cultivo da flexibilidade, não só do corpo, mas igualmente a do coração. O coração tranqüilo que se acomoda a muitas mudanças, é aquele que tem flexibilidade; na flexibilidade preservamos nossas energias, já na rigidez reagimos pela energia da ação sem suavidade e as perdemos, e perder energias significa empobrecer-se de vida.

As pessoas cujas mentes estão sempre cheias, seus corações também estão sobrecarregados, e a maior parte das doenças possui as suas raízes no desequilíbrio das emoções.

Quando saímos da simplicidade de nosso modo de ser e nos agitamos internamente segundo as coisas exteriores, perdemos o nosso centro.

A cada instante de nossas vidas, estamos sendo afetados pelas coisas externas. Um barco solto no mar, ao receber ondas de todos os lados, logo naufraga, porém se dele é lançada uma âncora, ele cria estabilidade e se mantém em equilíbrio. Na meditação lançamos o nosso pensamento como âncora em nosso centro, assim o nosso coração fica tranqüilo como um lago, onde você joga uma pedra, esta faz apenas algumas pequenas ondulações e este logo se estabiliza.

A mente serena pode ser adquirida através das práticas de meditações taoístas, que buscam o estado de vazio pleno, que nos levará a um estado de paz interior, mas também é adquirida pela fé plena no processo da vida que é movida por uma Inteligência Suprema que dirige o Universo e nossas vidas.

Ao confiar neste processo, deixamos o rio fluir, aceitamos mais tranqüilamente o que já ocorreu e no desejo de fazer o melhor para a vida, direcionamos nossas energias apenas para a construção de um mundo melhor e da nossa felicidade.

Como podemos observar, a nossa saúde está em nossas mãos. Por isso cuide-se bem.

Felício

Angélica Regina Celso Zerpa Sabino
Nutricionista
Tel.: 16 610 8999 / 632 5080
Av. 9 de Julho, 1800 - Ribeirão Preto - SP

Rio Quente RESORTS
Golias Brasil
Consulte o seu agente de viagens ou **TurisKente** - tel. 16 610 9000
Preços à partir de R\$ 748,00/pessoa em 6 X, em apto. duplo no chãlê.

HISTÓRIAS DO CORAÇÃO

A ILUMINAÇÃO DO LADRÃO

Certa vez, um ladrão foi roubar o mestre zen Shichiri, e lhe disse:

- Passe para cá o dinheiro, ou você morre!

O mestre lhe respondeu:

- Está na cômoda, pode pegar. Mas gostaria que deixasse algum para eu comprar comida.

O ladrão tendo pegado o dinheiro, ia saindo quando o mestre lhe disse:

- Depois de receber algo de alguém deveria agradecer.

- Obrigado! Respondeu o ladrão. Alguns dias depois, o ladrão foi preso, e sendo conduzido ao mestre por alguns policiais, estes lhe perguntaram:

- Este homem roubou o seu dinheiro?

- Ah, não! Eu o dei para ele, e até mesmo me agradeceu por isso. Respondeu o mestre.

Depois de cumprir pena por outros crimes, o ladrão imediatamente procurou Shichiri, implorando para ser aceito como seu discípulo.

ADQUIRA O CD MEDI- TAÇÃO E RELAXAMENTO.

Este CD é uma grande ajuda para todos aqueles que desejam a busca de uma cura completa, não somente do físico, mas também da mente e da emoção. É uma prática para o cultivo da energia do coração.

AS PLANTAS CURAM

Extraído do livro
"O Poder das Plantas"



ALCAÇUZ: As propriedades medicinais do alcaçuz são conhecidas há mais de 3.000 anos. A planta é

utilizada como edulcorante em preparações farmacêuticas e de confeitaria.

Conservação:

Raízes e estolhos devem secar a sombra, em local arejado.

Como digestivo:

Coloque 1 colher (de chá) de raiz em 1/4 de l de água e ferva por 10 min. Coe em seguida. Beba quente.

Contra tosse:

Ferva por 10 min 4 colheres (de sopa) de raiz em 1 l de água. Adoce com mel. Beba 2 ou 3 xícaras (de chá) ao dia.

Nas dores de barriga:

Ferva por 15 min 2 colheres (de sopa) de raiz em 1 l de água. Filtre e beba 1 xícara (de café) logo após as refeições.

Auxiliar no tratamento de úlceras:

Coloque 2 colheres (de sopa) de alcaçuz, 2 colheres (de sopa) de cevada e 1 colher (de sopa) de alteia em 1 l de água fria. Ferva em fogo brando por 30 min. Filtre e beba 1 xícara (de chá) pela manhã, em jejum, e outra à noite, antes de deitar.

Regulador do intestino:

Misture com um pouco de água 100 g de alcaçuz em pó, 20 g de erva-doce moída. Tome 1 colher (de sobremesa) à noite.

Para inflamações bucais:

Coloque 2 colheres (de sopa) de raiz em 1/2 l de água fria, fervendo em fogo baixo por 20 min. Filtre e faça bochechos frequentes.

NOTÍCIAS DO TAI CHI

PALESTRAS E PRÁTICAS DO TAI CHI PAI LIN NAS EMPRESAS

Por ocasião da semana de prevenção de acidentes nas empresas e também devido aos programas de melhoria de qualidade de vida de seus funcionários, nos meses passados de julho e agosto, fomos convidados a dar palestras e a realizar as práticas do Tai Chi Pai Lin junto aos mesmos, nas Empresas: **Ouro Fino Produtos Veterinários**, tanto na sede administrativa, situada na rua Mal. M. Morais, nº 200, quanto na fábrica, situada na rua Antônio Milena, nº 1434; na **Empresa de Transportes Rodonaves**, situada na rua Gal. Augusto Soares Santos, 683, bem como aos funcionários das **Faculdades COC de Ensino**, situada na rua Abrãao Issa Halac, 980.

Todos estes eventos foram de grande proveito, muitos funcionários participaram e igualmente tiveram a oportunidade de aprender um pouco mais sobre a nossa relação com a nossa grande Mãe Natureza e como podemos viver de forma saudável e equilibrada, visto serem estas práticas um caminho de integração com a mesma; conhecimentos estes que deram a base para a estruturação da milenar Medicina Tradicional Chinesa.

Agradecemos às Empresas pelos convites, e nos colocamos sempre à disposição para a divulgação e implantação destas práticas, pois que possuem um grande potencial de ajuda na melhoria da qualidade de vida de seus funcionários e diretores.



CAMINHADA PARA CRAVINHOS FOI UM SUCESSO

Realmente a viagem a pé para Cravinhos foi uma experiência muito gratificante.

Marcada para sair às 7h30 do Ribeirão Shopping, fizemos um aquecimento de 25 min e, escoltados pela ambulância da UNIMED (que teve um grande papel não apenas para socorrer algum imprevisto, mas principalmente na proteção do grupo em relação aos carros que passavam pela estrada), saímos em direção inicialmente para Bonfim Paulista, onde fizemos a nossa primeira parada em uma padaria. Gastamos uma hora e meia de caminhada para fazer este percurso. Foi muito fácil e prazeroso. Às 10h15 saímos novamente em direção à Cravinhos via estrada de terra. No percurso pudemos admirar muitas belezas naturais que nos cercam, e assim pudemos sentir mais de perto a energia da nossa mãe Natureza.

Estávamos em 24 amigos, a grande maioria alunos do Tai Chi. Tinha criança de 10 anos, bem como adultos de 60.

Tudo transcorreu de forma tranqüila. Deu tudo certo. Fomos o tempo todo em um passo tranqüilo; paramos no caminho debaixo de um bambuzal ao lado de um riacho para um descanso, e um novo lanche.

Chegamos em Cravinhos 3 horas depois, às 13h20, onde paramos em uma sorveteria para um novo descanso de chegada. Após saborearmos alguns sabores, partimos rumo à rodoviária para o regresso a Ribeirão. Qual não foi a nossa surpresa ao encontrarmos uma grande van, com o número exato de acentos que precisávamos, e esta nos deixou novamente no Ribeirão Shopping.

Para quem participou, esta será certamente uma experiência inesquecível.

Neste encontro, os nossos laços de amizade se fortaleceram ainda mais.

Para todos ficou a lição de que se você acredita que pode, você consegue, basta apenas ter a coragem de arriscar. Para todos aqueles que não foram porque acreditaram que não conseguiriam, fica feito desde já o convite para a nossa próxima caminhada. Se você acreditar, você conseguirá.

Parabéns a todos. Foi muito bom o convívio.

Até a próxima

PENSE POSITIVO

Leia como sendo você pensando em cada frase. Repita-as sempre e crie outras, condicionando-se assim a ter somente bons pensamentos.

Consigo sempre dar a volta por cima das minhas dificuldades e novamente sentir-me fortalecido para caminhar sempre para frente e para o alto. Sinto muito prazer em fluir na luz.

Sou honesto em tudo o que penso e falo. Minhas atitudes estão sempre em sintonia com as Leis Universais.

Sei sempre para onde desejo ir, conheço o meu propósito de vida, que é sempre dar o meu melhor para a vida, onde quer que esteja.

Crio coragem para abandonar as referências negativas do passado e ser feliz.

Sinto-me sempre jovem, e nisso encontro grande contentamento.

Adoro estar em contato com as pessoas, pois são nestes momentos que cultivo o carinho e o amor que nutro por elas.

Estou sempre aberto a novas amizades. Sou muito rico delas, pois elas são um dos meus maiores tesouros.

O meu sorriso alimenta a minha alma e alegre o mundo, por isso cultivo-o como pedra preciosa a ser ostentada em meu rosto.

A alegria faz parte da minha vida. Sou feliz por decisão consciente do meu coração.

Cultivo diariamente a paz no meu coração, assim como procuro propagá-la em cada gesto meu, a todos os que me rodeiam. Sei que tenho este poder dentro de mim, e todos os que se aproximam de mim, sentem esta paz.

Estes pensamentos foram elaborados pelo grupo da nossa Comunidade, que são praticantes do Tai Chi, e que estudam a Consciência da Prosperidade. O grupo se reúne todas às quartas-feiras.

CONVITE

No próximo dia 12 de setembro, domingo, das 8 às 11h, estaremos comemorando o aniversário de três anos do grupo da nossa comunidade que se reúne no Bosque.

Nossos encontros são mensais, gratuitos e direcionados aos nossos alunos.

Leve o seu lanche natural e um suco.

Novamente será um grande prazer. Até lá.

mauá vert
Perfumes Mauá Ind. e Com. Ltda
www.perfumesmaua.com.br
R. Augusto Bianchi, 511 - Tel: 629 1990 / Fax: 629 2164
e-mail: permaua@netsite.com.br - Rib. Preto - SP

Tel.: (16) 636 5642 / TelFax: 610 7230
PRODUTOS NATURAIS
FLORESTA
Produtor para alimentação integral Microbéticos e dietéticos
Acompanhamento nutricional para dietas Cosméticos e fitos
e-mail: florestapn@ig.com.br
Rua São Sebastião, nº 1114 - Ribeirão Preto - SP

BUFFET
Rosane Soares
Telefones: (16) 623 5768 / 9964 2088 / 97610977
R. Engênio Gallo, 39 - City Ribeirão - Ribeirão Preto - SP

PNEUS
Ducar
Mecânica
Injeção Eletrônica
Serviço de Suspensão
Freios e Escapamentos
Amortecedores
Av. Capitão Salomão, 289 - Tel.: (16) 635 6699