



## Espaço Zen

### Vamos falar de SHAMANA?



A palavra Shamana transliterada do sânscrito se refere a pacificação, quer dizer pacificar; Shamana é o termo usado para identificar métodos no compêndio Ayurveda que tem o objetivo de pacificar os doshas (nomenclatura do Ayurveda para as três energias biológicas do corpo).

Shamana é um processo que tem o objetivo de trazer um estado de bem-estar, eliminando os agravos construídos pelo estresse vivido no cotidiano.

Shamana se baseia em quatro princípios básicos:

- Impulsionar e fortalecer a força vital (Agni);
- Garantir a excreção das toxinas (Ama) arquivadas no corpo, princípio que foca na desintoxicação;
- Otimizar as funções dos sete tecidos corporais (dathus);
- Atingir o estado de equilíbrio dinâmico entre as energias biológicas do corpo (doshas).

Obedecendo aos quatro princípios citados e usando sete grupos de ferramentas de atuação prática, Shamana é um método destinado a aliviar excessos, preparar o corpo para eventos extremos, fortalecer o indivíduo de maneira biopsicofísica. Geralmente são técnicas simples e leves dispostas em ordem específica pensada para que o processo seja possível

para o maior número de pessoas.

O processo Shamana pode ser conduzido à distância com tranquilidade; a partir de uma consulta, o acompanhamento para adequações necessárias é realizado por determinado período.

O programa Shamana é uma das possibilidades ao alcance de todos; planejadas, organizadas e oferecidas pelo Espiral Terapias Integrativas. Informe-se sobre o calendário e vagas disponíveis para o Shamana 2025 do Espiral.

@espiral\_integra ou 71 996994683, com o assunto: Shamana 2025.

Segundo a Filosofia Védica cada vida é única, cada sistema funciona, reage de maneira particular e específica aos vários estímulos que recebem em tempo contínuo; nada, simplesmente nada, pode ser padronizado, titularizado ou taxado como bom ou ruim, maléfico ou benéfico, faz bem ou faz mal; tudo e todos tem uma função a cumprir de maneira individual e peculiar; existem muitas e muitas nuances em todos, em tudo, a todo instante. A cada um, portanto, recai a tarefa, objetivo e responsabilidade do autoconhecimento, autoestudo, Svadhyaya (para os praticantes de Yoga); a busca do conhecimento não só do externo, mas, de maneira crucial, do interno para exercer a coerência com discernimento para enfim compreender as informações que nos chega e podermos utilizá-las ou não.

Para mais, entre no grupo: AMRITA Kefir <https://chat.whatsapp.com/ll9fyGMQRK1Dh1wOgZkhGp>

**A aula on LINE sobre Shamana** será dia 23/8, às 16:00h

Valor R\$ 70,00

Para Espiraleiros - R\$ 50,00

**Rita Barros**

**Aula de Yoga** - Espaço Terapêutico da ASSERJUF

Terças (14h) e quintas (9h) Aula de Yoga - Espaço Zen ASSERJUF

## Feliz Aniversário!

12/08

Clovis Marques Pereira  
Cristina Simoes de Oliveira  
Valdinelia Rodrigues dos Santos  
Telga Cassiano

13/08

João Silva Souza  
Luiz Gonzaga de Menezes Junior  
Marcelo Pinto Cardoso de Oliveira  
Marta Cristina Rocha de Alencar

15/08

Carla Maria de Carvalho Batista Soares  
Jacqueline Brasileiro de Paiva  
Renan Goes Lima

16/08

Emília Bulhoes Fagundes  
Mauro Guilherme Roque  
Paulo Roberto Marques  
Reginaldo da Conceição Coelho

17/08

Paulo Roberto Marques

18/08

Ivonete Castro Santana  
Ernesto Calixto Netto



**ATENÇÃO!** Todos os associados no mês do aniversário tem direito a um brinde válido por 30 dias.

# ATENDIMENTO

## Espaço Terapêutico & Espaço Zen

### Dr Carlos Henrique

Fisioterapeuta - Sob agendamento  
71 98830-2665



### Maria Auxiliadora

Auriculoterapia - Quinta  
71 98202-3404



### Rita Barros

Instrutora de Yoga  
Terça (14h) e Quinta (9h)  
71 99699-4683



### Mônica Farias

Massoterapeuta - Quarta (manhã)  
71 99284-3644



### Fátima Souza

Massoterapeuta Integrativa  
Terça e Sexta  
71 99201-4917



### Mari Farias

Massoterapeuta - Sob agendamento  
27 98159-1678



### Ingrid Alves

Nutricionista - Terça (manhã)  
71 99313-6006



Marque um horário!  
ASSERJUF

71 3306-8382

Receba nossas atualizações  
pelo whatsapp

1 Salve o contato na sua agenda

(71) 3306-8382

2 Nos envie uma mensagem

ASSERJUF

## Novo convênio



# Rommanel

A ASSERJUF agora conta com mais um novo convênio: com a consultora ROMMANEL, Lourdes Matos.

Os produtos da Rommanel são desenvolvidos artesanalmente com carinho e cuidado, valorizando a beleza e

a autoestima feminina.

Explore a coleção e descubra o toque de glamour que as semijoias podem adicionar ao seu estilo: <https://publuu.com/flip-book/947143/2078896/page/1?embed&disab-lelogs&customizemode>

## Classificados



### Vende-se

Vendo casa em Vilas do Atlântico com 4 quartos, excelente localização, nascente e com placas de energia solar.

Casa em Vilas do Atlântico  
R\$1.100.000,00

Contato: (71) 99272-9312



### Fique atento!

Reajuste anual - Setembro/ 2025

**Promédica**

**Standard R\$ 1137,05**  
**Especial R\$ 1736,70**

Promédica+

## EXPEDIENTE

falaJuf

Jornal acessado via e-mail por 663 associados  
Disponível em [www.asserjuf.org.br](http://www.asserjuf.org.br)  
Tiragem: Digital/ Periodicidade: semanal  
Direção e Revisão: Luzineide Oliveira  
Criação / Diagramação e Textos: Elaine Reis  
Distribuição via correio para servidores aposentados.

**DIRETORIA EXECUTIVA**  
Joilton Pimenta da Silva (NUSIT)  
Vera Maria Barros Pereira (Aposentada)

**DIRETORIA ADMINISTRATIVA / FINANCEIRA**  
Lourival Matos (Aposentado)  
Álvaro Antonio Brito Reis (NUTEC)

**DIRETORIA BENEFÍCIOS, COMUNICAÇÃO E EVENTOS**  
Ana Carla Aguiar Brito Furrer (5ª Vara)

### CONSELHO FISCAL

**Titulares**  
Tania Rebouças (Presidente)  
Jaime Junior das Neves (1º Secretário)  
Mario de Andrade Martins (2º Secretário)

**Suplente**  
Adalce Menezes de Almeida