

Secretaria Municipal do Verde e do Meio Ambiente

[Início](#) - [Secretarias](#) - [Meio Ambiente](#) / [UMAPaz](#) / [Notícias](#)



15/10/2013 14h20

 Gosto 9  Tweet 0  +1 0 

Workshop: Escolhendo a calma, por você, pelo outro e pelo planeta

[SOBRE A UMAPAZ](#)

[ENGLISH VERSION](#)

[CONSELHO UMAPAZ](#)

[BIBLIOTECA UMAPAZ](#)

[MATERIAL PARA DOWNLOAD](#)

[CARTA DA TERRA](#)

[EQUIPE](#)

[GALERIA DE RETRATOS](#)

[PROGRAMAÇÃO](#)

[RELATÓRIOS](#)

[NOTÍCIAS](#)

[PALESTRANTES](#)

Endereço

Av. Pedro Álvares Cabral, s/n - Portão 10 - Prédio da Escola Municipal de Astrofísica - Parque Ibirapuera - São Paulo - SP
 Telefone: (11) 5572-1004

Dúvidas e sugestões

Preencha o formulário e entre em contato conosco.

SAC

Faça sua solicitação

SECRETARIAS

Selecione [Ir](#)

SUBPREFEITURAS

Selecione [Ir](#)

OUTROS ÓRGÃOS

Selecione [Ir](#)

A UMAPAZ em parceria com a Brahma Kumaris convida a todos os interessados a participarem do workshop:

escolha a calma!

"Por você, pelo outro e pelo planeta."

AMOR

PERDÃO TOLERÂNCIA

CONFIANÇA RESPEITO HUMILDADE COOPERAÇÃO

FLEXIBILIDADE PACIÊNCIA HUMOR COMPAIXÃO GENTILEZA

22
 Outubro
 10h às 12h

Facilitação:
 Solange Viana e Alvaro de Oliveira
 Brahma Kumaris

Local: Parque Ibirapuera
 Escola Municipal de Astrofísica (EMA)

A UMAPAZ em parceria com a Organização Brahma Kumaris convida a todos os interessados a participarem da palestra e workshop Escolha a Calma.

Você tem 5 minutinhos pra passar no banco, vai ao caixa eletrônico, que está em manutenção, resolve ir ao caixa da agência, mas a porta de segurança não te dá passagem por causa de alguma moeda escondida sabe-se lá onde. Você finalmente entra, tem só uma senhora na sua frente, mas ela tem dificuldades de audição e está com um calhamaço de contas pra pagar... escolha a calma.

"Escolha a Calma" é uma campanha de utilidade pública que promove a escolha consciente pela paz e não-violência na sociedade.

Para a abertura da campanha "Escolha a Calma", venha divertir-se com o jogo Escadas e Serpentes, uma atividade que será desenvolvida em um dos lindos e aconchegantes bosques do Parque Ibirapuera.

Com base na reflexão e na prática de 12 valores – amor, perdão, tolerância, confiança, respeito, humildade, paciência, flexibilidade, humor, compaixão, cooperação e gentileza, essa experiência oferece ferramentas que ajudam as pessoas a superarem o medo e a raiva escolhendo a calma nas situações do dia-a-dia. Estes preciosos valores serão desenvolvidos em workshops mensais aqui na UMAPAZ em futura divulgação.

Atividade ao ar livre em um dos bosques do Parque Ibirapuera.

Para se inscrever, é necessário preencher o formulário ([disponível aqui](#)) e enviá-lo para: inscricoesumapaz@prefeitura.sp.gov.br

Facilitação: [Solange Viana](#) – Graduada em Marketing, com atuação em marketing e vendas. Aluna de meditação Raja Yoga há 7 anos da escola Brahma Kumaris.

[Alvaro de Oliveira](#) - Representante Comercial no segmento de moda. Aluno de meditação Raja Yoga há 11 anos da escola Brahma Kumaris.

Ambos voluntários da campanha Escolha a Calma.

Coordenação: Eliane Terezinha dos Santos Bosio

