

Projeto de Yoga na Suframa – Turma professor Aristides da Rocha Oliveira Júnior

Objetivo: Proporcionar bem-estar ao complexo corpomentente dos servidores/colaboradores inscritos.

Método: Serão aplicadas técnicas posturais, respiratórios, relaxamento e concentração da Hatha Yoga, que proporcionarão alongamento e flexibilidade da estrutura esquelético-muscular, fortalecimento das articulações e nutrição de órgãos, glândulas e sistemas do complexo corpomentente.

Dia e Horário: Toda sexta feira das 11h às 12h.

Duração: De janeiro à dezembro de 2017.

Local: Anexo 1, sala “Bem Viver”.

Condições e Critérios:

1. A inscrição será de responsabilidade da CGRHU mediante divulgação interna, que estabelecerá regras e critérios complementares às aqui apontadas;
2. As vagas serão fixadas em 10;
3. O servidor/colaborador que desistir da vaga abrirá espaço para outro colega;
4. O servidor/colaborador poderá ser de ambos os sexos;
5. O servidor/colaborador que tiver problemas de pressão alta e de coluna, dificuldades cardíacas e oculares, ou qualquer outra limitação deverá conversar previamente com o médico;
6. O trabalho será voluntário tanto da parte do instrutor quanto da parte da Administração;
7. O Projeto terá duração de 1 ano prorrogável por mais 1 ano segundo interesses recíprocos do instrutor e da Administração;
8. O Projeto será automaticamente cancelado mediante ausência recorrente de todos os servidores/colaboradores inscritos para a prática ou por determinação da Administração;
9. O instrutor se compromete a finalizar o Projeto mesmo estando em gozo de licença prêmio ou mesmo na condição de aposentado, inclusive de férias, desde que esteja em Manaus;
10. Será criado um canal WhatsApp entre Instrutor e servidores/colaboradores inscritos, com a participação da CGRHU, para comunicações de interesse do grupo, como por exemplo apontamentos de sextas-feiras em que não haverá prática por decorrência de feriados ou impossibilidades e férias do Instrutor;
11. O tapete, a almofada (para sentar) e um cobertor leve (para relaxamento) são individuais e de uso particular e de propriedade do servidor/colaborador;
12. A prática deverá ser realizada com roupas apropriadas;
13. A Projeto não terá abordagem espiritual muito menos religiosa.

Instrutor: Antônio José Lopes Botelho. COARR/CGORF.

Formação do Instrutor: Curso de Formação em Yoga, sob a responsabilidade de Pedro Kupfer. Curso de Atualização em Asana Multidimensional, sob a responsabilidade de Joseph Le Page. Estudos de Vedanta com Carlos Alberto Tinoco, Aristides Júnior, Pedro Kupfer e Glória Arieira.

Experiência do Instrutor: Prática com instrutoria entre 2006 e 2008. Prática pessoal desde 2008; experiência de 16 meses com internos da Fazenda Esperança/Manaus; experiência de 20 meses com servidores da Suframa; experiência de 16 meses com condôminos do Residencial Mundi; experiência de 4 meses com profissionais do Escritório Jurídico Andrade GC.

Manaus, 22 de dezembro de 2016

Antônio José Lopes Botelho
SAIPE 401045

Anexo: Certificado do yogabindu/Aliança do Yoga. Certificado do Centro de Yoga Montanha Encantada.

Informação adicional: Sobre a prática do instrutor; vide site www.antoniojosebotelho.com link espiritualidade.