

Projeto de Yoga no Mundi

Objetivo: Proporcionar bem-estar ao complexo corpomente dos condôminos 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 corpomente.

Dia e Horário: Todo sábado das 17h às 19h.

Local: Espaço Bora Bora do R2.

Condições e Critérios:

1. A inscrição será de responsabilidade da Administração mediante divulgação interna, que estabelecerá regras e critérios complementares às aqui apontadas;
2. As vagas serão fixadas em 10;
3. O condômino que desistir da vaga ou tiver faltas recorrentes abrirá espaço para outro condômino;
4. O condômino poderá ser adolescente, adulto ou idoso de ambos os sexos;
5. A inscrição do adolescente deverá contar com a autorização de seu responsável;
6. O condômino que tiver problemas de pressão alta e de coluna, dificuldades cardíacas e oculares, ou qualquer outra limitação deverá conversar previamente com um médico;
7. O trabalho será voluntário tanto da parte do Instrutor quanto da parte da Administração;
8. O Projeto terá duração de 1 ano prorrogável por mais 1 ano, segundo interesses recíprocos do Instrutor e da Administração;
9. O Projeto será automaticamente cancelado mediante ausência recorrente de todos os condôminos inscritos para a prática ou por problema de saúde do instrutor;
10. Será criado um canal whatsapp entre Instrutor e condôminos inscritos, com a participação da Administração, para comunicações de interesse do grupo, como por exemplo apontamentos de sábados em que não haverá prática por decorrência de feriados ou impossibilidades e férias do Instrutor;
11. O tapete e a almofada são individuais, de uso particular e de propriedade do condômino;
12. A prática deverá ser realizada com roupas apropriadas;
13. A Projeto não terá abordagem espiritual muito menos religiosa.

Instrutor: Antônio José Lopes Botelho. Thomas/31.

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.

Experiência do Instrutor: Prática pessoal desde 2006; experiência de 1 ano com internos da Fazenda Esperança/Manaus; experiência de 8 meses com servidores da Suframa.

Manaus, 21 de junho de 2015

Antônio José Lopes Botelho
140.405.812-53

Anexo: Certificado do yogabindu/Aliança do Yoga. Certificado do Centro de Yoga Montanha Encantada. Declaração da Fazenda Esperança/Manaus.

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