

Projeto de Yoga no Parque Municipal do Idoso (PMI) subordinado à Fundação de Apoio ao Idoso Doutor Thomas (FDT) – Turma professor Pedro Kupfer

Objetivo: Proporcionar bem-estar ao complexo corpóreo dos servidores/colaboradores e cidadãos-frequentes do PMI inscritos no Projeto como praticantes.

Método: Serão aplicados métodos e técnicas posturais, respiratórios, de relaxamento e de concentração da Hatha Yoga, que proporcionarão alongamento e flexibilidade da estrutura esquelético-muscular, fortalecimento das articulações, nutrição de órgãos, glândulas e sistemas do complexo corpóreo, tomada de consciência da respiração e ampliação da capacidade de concentração. A ideia consequente é induzir o aumento da qualidade de vida.

Dia e Horário: Toda sexta-feira das 7h às 8h.

Duração: De abril de 2017 a março de 2018.

Local: Sala de Yoga do PMI sito à rua Jorge Baird, 422 – Adrianópolis – Manaus.

Condições e Critérios:

1. A inscrição dos praticantes será de responsabilidade do PMI mediante divulgação interna, que estabelecerá regras e critérios complementares às aqui apontadas;
2. As vagas serão fixadas em 10 (ou dependente do tamanho da sala disponível);
3. O servidor/colaborador ou cidadão-frequente do PMI que desistir da vaga abrirá espaço para outro interessado;
4. O servidor/colaborador ou cidadão-frequente poderá ser de ambos os sexos;
5. O servidor/colaborador ou cidadão-frequente que tiver problemas de pressão alta, de coluna, nas articulações, dificuldades cardíacas e oculares, hérnia cervical, torácica ou lombar, ou inguinal, ou qualquer outra limitação, deverá obter autorização prévia de um médico;
6. A seleção dos praticantes será de inteira responsabilidade do PMI, sob a coordenação da FDT, os quais estão subordinados à Prefeitura Municipal de Manaus;
7. O trabalho será voluntário tanto da parte do instrutor quanto da parte da Administração Municipal, representada pelos PMI/FDT;
8. O Projeto terá duração de 1 ano prorrogável por mais 1 ano segundo interesses recíprocos do instrutor e da Administração Municipal;
9. O Projeto será automaticamente cancelado mediante ausência recorrente de todos os servidores/colaboradores e cidadãos-frequentes inscritos para a prática;
10. O Projeto poderá ser cancelado, a qualquer momento, por necessidade institucional da PMI/FDT, ou impossibilidade pessoal do instrutor, definida por motivo de força maior, sem pagamento de qualquer espécie de indenização de ambas as partes;
11. O instrutor se compromete a finalizar o Projeto, instruindo os praticantes em todas as 48 (quarenta e oito) aulas estabelecidas, inclusive, repondo práticas após os 12 (doze) meses programados, quando essas não puderem ser realizadas nos dias definidos;
12. Será criado um canal WhatsApp entre instrutor e servidores/colaboradores e cidadãos-frequentes inscritos, com a participação de uma contraparte do PMI/FDT, para comunicações de interesse do grupo, como por exemplo apontamentos de sextas-feiras em que não haverá prática por decorrência de feriados ou impossibilidades de saúde e viagens do instrutor;
13. O tapete, a almofada (para sentar) e um cobertor leve (para relaxamento) são individuais e de uso particular e de propriedade do servidor/colaborador e do cidadão-frequente;
14. A prática deverá ser realizada com roupas apropriadas;
15. A Projeto não terá abordagem espiritual muito menos religiosa.

Instrutor: Antônio José Lopes Botelho.

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 e Pedro Kupfer.

Experiência do Instrutor: Prática com instrução entre 2006 e 2008. Prática pessoal desde 2008; experiência de 16 meses com internos masculinos e femininos da Fazenda Esperança/Manaus em 2010/2011; experiência de 20 meses com servidores da Suframa em 2011/2012 e 2015/2016; experiência de 12 meses com condôminos do Residencial Mundi em 2015/2016; experiência de 4 meses com amigos e convidados no Parque Municipal do Mindu em 2015; experiência de 4 meses com profissionais do Escritório Jurídico Andrade GC em 2015/2016.

Projetos Voluntários em curso: Novas experiências no Residencial Mundi (8 meses), na Suframa (3 meses) e no Manaus Country Club (2 Meses).

Projetos Remunerados: Um aluno particular/2017, com práticas realizadas na casa do praticante.

Manaus, 30 de março de 2017

Antônio José Lopes Botelho
CPF 140.405.812-53

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.