

Projeto de Hatha Yoga junto ao Programa VIDA ATIVA da Universidade Federal do Amazonas (Ufam) – Turma professora Glória Arieira

Objetivo: Proporcionar bem-estar ao complexo corpóreo dos associados ao VIDA ATIVA 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 tecidos, órgãos, glândulas e sistemas do complexo corpóreo, relaxamento profundo, tomada de consciência da respiração e ampliação da capacidade de concentração. A ideia consequente é contribuir para o aumento da qualidade de vida dos praticantes associados.

Dia e Horário: Toda quarta-feira das 7h às 8h da manhã.

Duração: De março de 2018 a fevereiro de 2019.

Local: Centro de Convivência Psicossocial, localizado no Campus da Ufam.

Condições e Critérios:

1. A inscrição dos associados ao VIDA ATIVA no Projeto será de responsabilidade da Administração do Programa mediante divulgação interna, que estabelecerá regras e critérios complementares às aqui apontadas;
2. As vagas serão fixadas em 10 (ou dependendo do arranjo e arrumação do espaço disponível pode-se aumentar para 15 ou mesmo 20, no máximo);
3. O associado inscrito que desistir da vaga abrirá espaço para outro interessado, se houver;
4. O associado que tiver problemas 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;
5. A seleção dos associados será de inteira responsabilidade da Administração do Programa, os quais deverão apresentar condições adequadas para a prática;
6. O trabalho será voluntário tanto da parte do instrutor quanto da parte do Programa;
7. O Projeto terá duração de 1 ano prorrogável por mais 1 ano mediante interesses recíprocos do instrutor e do Programa;
8. O Projeto será automaticamente cancelado mediante ausência recorrente de todos os associados inscritos para a prática;
9. O Projeto poderá ser cancelado, a qualquer momento, por necessidade institucional do Programa, ou impossibilidade pessoal do instrutor, definida por motivo de força maior, sem pagamento de qualquer espécie de indenização de ambas as partes;
10. O instrutor se compromete a finalizar o Projeto, instruindo os praticantes em todas as 48 (quarenta e oito) aulas estabelecidas, inclusive, repondo práticas em dias alternativos, quando essas não puderem ser realizadas nos dias programados, caso haja essa possibilidade;

11. Será criado um canal WhatsApp entre instrutor e os associados inscritos e praticantes, com contraparte do Programa, que poderá ser seu diretor ou quem ele delegar, para comunicações de interesse do Projeto, como por exemplo apontamentos de quartas-feiras em que não haverá prática por decorrência de feriados ou impossibilidades de saúde e viagens do instrutor, bem como para encaminhamento de imagens e informações instrutivas das práticas;
12. O tapete, a almofada (para sentar, que é recomendável) e um cobertor leve (para relaxamento, se houver necessidade) são individuais e de uso particular e de propriedade do associado inscrito, caso o Programa não os forneça;
13. A prática deverá ser realizada com roupas apropriadas;
14. 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, Pedro Kupfer e Glória Arieira. Aproximação ao Ayurveda com Dr. José Ruguê Ribeiro Júnior.

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 32 meses com servidores da Suframa em 2011/2012 e 2015-2017; experiência de 24 meses com condôminos do Residencial Mundi em 2015-2017; 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 (1 mês), na Suframa (em novas tratativas), no Manaus Country Club-Associação Comercial Nipo-Brasileira (10 Meses) e no Parque Municipal do Idoso (6 meses).

Manaus, 23 de janeiro de 2018

Antônio José Lopes Botelho
CPF 140.405.812-53

Anexo: Certificado do yogabindu/Aliança do Yoga. Declaração da Fazenda Esperança assinada pelo Padre Anderson. Termos de Parcerias firmados com a Suframa e a Fundação Doutor Thomaz.

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