

Projeto de Hatha Yoga no Parque Municipal do Mindu – Turma Durga

Objetivo: Proporcionar bem-estar ao complexo corpóreo dos munícipes 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 corporal e da respiração e ampliação da capacidade de concentração. A ideia consequente é contribuir para o aumento da qualidade de vida dos munícipes-praticantes.

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

Duração: De agosto de 2018 a julho de 2019.

Local: Palco do Auditório.

Condições e Critérios:

1. A turma inicial, composta de 6 (seis) pessoas, é oriunda de uma experiência do instrutor no Parque Municipal do Idoso, que se submeterá ao regimento de uso do espaço público estabelecido pela Administração;
2. Novas inscrições no Projeto poderão ser efetivadas a critério da administração do Mindu e do instrutor, mediante divulgação entre os munícipes que utilizam o Parque para caminhadas e ginástica;
3. As vagas serão fixadas em 10 (dez), considerando o local da prática;
4. O munícipe inscrito que desistir da vaga ou incorrer em faltas recorrentes, acumulando 10 (dez) seguidas ou intercaladas, abrirá espaço para outro interessado, se houver;
5. O munícipe 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;
6. Caso haja inscritos em número maior que 10 (dez), abrir-se-á lista de espera, os quais, por ordem de inscrição, serão chamados à medida da abertura de vagas;
7. O trabalho do instrutor será voluntário e se a Administração entender necessário poderá ser assinado um Termo de Parceria convergente à Lei do Voluntariado;
8. O Projeto terá duração de 1 ano prorrogável por mais 1 ano mediante interesses recíprocos do instrutor e da Secretaria Municipal do Meio Ambiente e Sustentabilidade - SEMMAS;
9. O Projeto será automaticamente cancelado mediante ausência recorrente de todos os inscritos para a prática;
10. O Projeto poderá ser cancelado, a qualquer momento, por necessidade institucional da SEMMAS, 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 inscritos em todas as 48 (quarenta e oito) aulas estabelecidas no período de vigência do Projeto, inclusive, repondo práticas em dias alternativos ou prolongando o prazo do Projeto, quando essas não puderem ser realizadas nos dias programados, caso haja essas possibilidades;

12. Será criado um canal WhatsApp entre instrutor e os inscritos e praticantes, com contraparte da SEMMAS, que poderá ser o gestor do Parque do Mindu ou quem ele delegar, para comunicações de interesse do Projeto, como por exemplo apontamentos de sextas-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 e sobre o Hatha Yoga;
13. 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 munícipe;
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, 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 30 meses com condôminos do Residencial Mundi em 2015-2018; experiência de 12 meses no Parque Municipal do Idoso em 2017/2018; 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: No Manaus Country Club-Associação Comercial Nipo-Brasileira (18 Meses), e no Programa Vida Ativa da Universidade Federal do Amazonas-Ufam (5 meses).

Projetos Voluntários em tratativas: Escola de Enfermagem da Ufam e Juizado da Infância e da Juventude.

Manaus, 3 de agosto de 2018

Antônio José Lopes Botelho
CPF 140.405.812-53

Anexo: Certificado do yogabindu/Aliança do Yoga. Apresentação: Hatha Yoga: uma visão elementar. Termos de Voluntariados firmados com a Suframa, Fundação Doutor Thomas e a Ufam. Declaração da Fazenda Esperança.

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