

Projeto de Hatha Yoga na Fundação Universidade Aberta para a Terceira Idade (Funati) – Turma Saraswati.

Objetivo: Proporcionar bem-estar ao complexo corpóreo aos alunos da Fundação inscritos na turma do segundo semestre de 2019.

Metodologia: Serão aplicados métodos e técnicas posturais, respiratórios, de relaxamento e de concentração do 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 e de bem estar dos alunos-praticantes.

Dia e Horário: Todas as terças e quintas-feiras das 7 às 8h da manhã.

Duração: De agosto a dezembro de 2019.

Local: Num espaço adequado da Fundação determinado pela Coordenação de Extensão.

Condições e Critérios:

1. A inscrição dos alunos na Turma é uma prerrogativa da Coordenação da Fundação, mediante divulgação entre os alunos regularmente matriculados, que estabelecerá regras e critérios complementares às aqui apontadas;
2. As vagas serão fixadas em 10 (dez) (ou dependendo do espaço: 15 ou no máximo 20 alunos);
3. O aluno inscrito que desistir da vaga ou manter faltas recorrentes por longo período abrirá espaço para outro interessado, se houver; ou a critério da Fundação;
4. O aluno que tiver problemas pressão alta, de coluna, nas articulações, cardíacos e oculares, de hérnia cervical, torácica ou lombar, ou inguinal, ou qualquer outra limitação, deverá obter autorização prévia da direção médica da Fundação;
5. A seleção dos alunos será de inteira responsabilidade da Fundação, os quais deverão apresentar condições psicofísicas e fisiológicas adequadas para a aula;
6. Caso haja inscritos em número maior que 10 (dez) (ou 15 ou 20), abrir-se-á lista de espera, os quais, por ordem de inscrição, serão chamados à medida da abertura de vagas; ou a critério da Fundação, considerando os regramentos de matrícula;
7. O trabalho será voluntário da parte do instrutor, que pede seja assinado um Termo de Parceria convergente à Lei do Voluntariado; a Fundação é uma instituição pública;
8. O Projeto terá duração de 1 semestre prorrogável sucessivamente por outros semestres mediante interesses recíprocos do instrutor e da Fundação;
9. O Projeto será automaticamente cancelado mediante ausência recorrente e/ou desinteresse inequívoco de todos os inscritos para a aula;
10. O Projeto poderá ser cancelado, a qualquer momento, por necessidade institucional da Fundação, ou por 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 semestre, instruindo os alunos em todas as aulas estabelecidas e programadas no período de vigência do Projeto, inclusive, repondo-as 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 alunos e praticantes, com contraparte da Fundação, que poderá ser a própria Coordenadora de Extensão ou a quem ela delegar, para comunicações de interesse do Projeto, como por exemplo apontamentos de terças-feiras e quintas-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 aluno inscrito na turma; eventualmente a Fundação poderá financiar os tapetes para a prática;
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. Viagens de caráter espiritual e de peregrinação à Índia, ao Tibete, ao Nepal e ao Butão.

Experiência do Instrutor: Prática com instrução entre 2006 e 2008 com a professora Iza de Araújo e Silva e com o instrutor Aristides da Rocha Oliveira Júnior. 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 no Manaus Country Club-Associação Comercial Nipo-Brasileira entre 2017/2019; experiência de 12 meses no Parque Municipal do Idoso em 2017/2018; experiência de 6 meses no Juizado da Infância e Juventude em 2018; experiência de 6 meses na Escola de Enfermagem da Ufam em 2018/2019; 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: quarto projeto que somam 33 meses com condôminos do Residencial Mundi desde 2015, no Programa Vida Ativa da Universidade Federal do Amazonas-Ufam (16 meses) e no Parque Municipal do Mindu (12 meses).

Projeto Voluntário em tratativas: Clube do Trabalhados-Sesi/AM.

Manaus, 23 de julho de 2019

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. Declarações da Fazenda Esperança, Parque Municipal do Mindu, Condomínio Mundi, dos praticantes do Country Club/Nippaku e Juizado da Infância e Juventude. Os demais projetos ficaram sem registros formais.

Nota: O instrutor é autor de dois livros sobre o Vedanta: sínteses ilustradas de nove das principais UPANISHADS: uma abordagem do que elas ensinam sobre os fundamentos vedânticos e sínteses de oito UPANISHADS: um visão do que elas ensinam sobre o YOGA, publicados no www.clubedeautores.com.br, respetivamente em 2011 e 2015.