

Projeto de Hatha Yoga no Condomínio Ephigênio Salles – Turma Lakshmi

Objetivo: Proporcionar bem-estar ao complexo corpóreo dos condôminos 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 condôminos-praticantes.

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

Duração: A partir de setembro 2018.

Local: Em espaço a ser definido pela Administração dentro do Condomínio.

Condições e Critérios:

1. A inscrição dos condôminos no Projeto é uma prerrogativa da Administração do Condomínio, mediante divulgação entre os moradores, 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);
3. O condômino inscrito que desistir da vaga abrirá espaço para outro interessado, se houver;
4. O condômino 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 condôminos será de inteira responsabilidade da Administração, os quais deverão apresentar condições psicofísicas e fisiológicas adequadas para a prática;
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;
7. O trabalho será remunerado adotando-se R\$ 30,00 (trinta reais), por praticante, por hora de prática, como medida para cálculo;
8. A Administração ficará responsável de fazer o levantamento mensal do valor a ser transferido para a conta do instrutor (Banco do Brasil; agência 4219-6; conta corrente 19402-6);
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 econômica do Condomínio, 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 está ciente de que sua remuneração será diretamente proporcional à quantidade de dias efetivamente praticados por mês;

12. Será criado um canal WhatsApp entre instrutor e os inscritos e praticantes, com contraparte da Administração, que poderá ser o próprio Síndico ou a quem ele delegar, para comunicações de interesse do Projeto, como por exemplo apontamentos de segundas-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 condômino inscrito;
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), no Programa Vida Ativa da Universidade Federal do Amazonas-Ufam (5 meses), no Parque Municipal do Mindu (2 meses) e no Juizado da Infância e Juventude (1 mês).

Projeto Voluntário em tratativa: Escola de Enfermagem da Ufam.

Manaus, 3 de setembro 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.

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, respectivamente em 2011 e 2015.