



atualização mais recente: 14/6/2024

Resumo

1. Cada aluno mensalista deve estar inscrito em um ou mais horários da semana.
2. Para iniciar o Plano Mensal, o aluno deve pagar a Taxa de Matrícula e a primeira mensalidade. Após o pagamento, as aulas são marcadas até a data de renovação, que é a mesma todos os meses. Os planos são renovados automaticamente, a não ser que o aluno notifique o encerramento do contrato.
3. Os alunos de 1 aula por semana podem remarcar até 4 aulas por período contratado, que tem duração de um mês; os de 2 aulas por semana podem remarcar até 6 aulas; e os de 3 aulas podem remarcar até 8 vezes por período.
4. As aulas podem ser remarcadas em qualquer horário de grupo disponível. Para remarcar uma aula o aluno deve notificar sobre a ausência pelo aplicativo ou diretamente ao instrutor.
5. O limite de remarcações é válido pelo período de um mês até a data de vencimento do plano. Depois de renovado o plano, este limite volta ao padrão.
6. A Templa não faz devoluções de valores por motivos de desistência. O aluno pode cancelar o plano a qualquer momento, sem multa, e as aulas podem ser feitas até o final do período contratado. Depois de cancelado, o aluno deve pagar novamente a Taxa de Matrícula para renovar o plano e se inscrever nas aulas.
7. Não existe diferenciação de níveis, apenas de estilos de aulas. Nenhum aluno é melhor que o outro dentro da Templa.

1. Proposta

1.1. A Tempa Yoga visa proporcionar um ambiente de desenvolvimento holístico do ser em sua complexidade e em seus diversos aspectos, respeitando o ritmo natural de evolução de cada pessoa na prática do yoga.

1.2. O instrutor se coloca à disposição dos alunos para o auxílio no progresso individual, a partir do seu entendimento e experiência dentro da tradição do yoga, contextualizada aos dias atuais, na medida em que o aluno solicita este tipo de aconselhamento.

1.3. A Tempa Yoga entende que há diversos caminhos de desenvolvimento da espiritualidade e de melhora do bem-estar, por isso a Tempa não incentiva a substituição de outras atividades que fazem bem ao aprendiz, muito menos a interrupção de tratamentos médicos que são necessários, realizados pelas ciências médicas tradicionais, incluindo as terapias consolidadas entre a comunidade médica e de terapeutas.

1.4. O nível de proficiência na execução das técnicas ensinadas não são, necessariamente, indicativos de progresso na prática do yoga. De acordo com uma interpretação contemporânea por parte do idealizador da Tempa, o controle da atenção, o senso de unidade entre os seres, a regulação emocional e a clareza mental estão em maior ressonância com os estágios avançados do tipo de yoga proposto por Patânjali – um dos mestres antigos da Índia mais respeitados no mundo do yoga –, do que a execução de posturas com alto nível de dificuldade.

2. Regras

2.1. Estrutura de Aulas e Segurança

2.1.1. As aulas em grupo tem um limite de 10 alunos por horário. As sessões têm duração aproximada de 60 minutos e são compostas por técnicas de posturas físicas (*asana*), regulação respiratória (*pranayama*), relaxamento e meditação.

2.1.2. A Tempa Yoga se compromete com a segurança e bem-estar dos alunos por meio do controle de fluxo dos alunos, da higienização frequente do espaço e dos acessórios e de medidas adaptativas de acordo com a condição de cada praticante.

2.1.3. O aluno deve preencher o **Formulário de Inscrição** a pagar a **Taxa de Matrícula** para se inscrever no plano mensal. Os alunos menores de idade devem apresentar autorização dos pais.

2.1.4. É recomendado a prática regular de atividades físicas para o acompanhamento das aulas em grupo. O aluno deve estar apto para realizar atividades físicas de média intensidade. Após a aula experimental, o instrutor indica o estilo de aula ideal de início para o aluno.

2.1.5. Os estilos de aula que a Tempa oferece são os seguintes:

Moderado: as aulas deste estilo têm um ritmo moderado, possibilitando um melhor acompanhamento por parte do instrutor. Ainda assim, há momentos de maior intensidade na realização de posturas ou de sequências com grau elevado de dificuldade e complexidade.

Dinâmica: este estilo apresenta mais desafios, intensidade e trocas de posturas, sendo ideal para quem já tem boa familiaridade com as posturas do yoga e deseja progredir nas técnicas.

2.1.6. A criação de diferentes estilos de aulas como o Moderado e o Dinâmico não indica superioridade de uma em relação a outra, apenas ritmos diferentes de aulas.

2.1.7. A Tempa preza pela saúde e bem-estar dos alunos e sempre incentiva-os a acompanhar as aulas dentro de seus ritmos, limites e condições, não obrigando-os a executar todas as posturas e técnicas. Os alunos são instruídos a evoluir na prática de forma gradual e não sofrem qualquer tipo de pressão para alcançar um determinado nível de proficiência. Portanto, a Tempa não se responsabiliza por quaisquer danos ocorridos aos alunos durante a prática por não seguir essas instruções.

2.2. Planos Mensais

2.2.1. Os tipos de planos mensais oferecidos pela Templa, juntamente com seus valores são os seguintes:

Grupo, 1x por semana: R\$ 140

Grupo, 2x por semana: R\$ 230

Grupo, 3x por semana: R\$ 320

2.2.2. Os *status* dos planos mensais são os seguintes:

Ativo: planos renovados dentro da data de vencimento. O aluno com plano ativo fica inscrito em um ou mais horários na semana, tem suas aulas agendadas dentro do período contratado e podem utilizar as funções de remarcações de aulas através do aplicativo Nextfit.

Bloqueado: planos com pagamento em atraso. Neste caso os alunos podem frequentar as aulas, porém não conseguem fazer remarcações de aulas pelo aplicativo. Após 10 dias corridos da data de vencimento do plano, o contrato é encerrado e o aluno deve pagar a Taxa de Matrícula juntamente com a mensalidade para reativar o plano novamente.

Inativo: planos terminados pelo aluno ou pela própria Templa. Quando um plano é encerrado, os alunos podem realizar suas aulas até a data de vencimento do contrato. Depois disso, o aluno precisa fazer o pagamento da mensalidade mais a Taxa de Matrícula para renovar o plano e marcar as aulas. Quando o cancelamento é feito por parte do aluno, a rematrícula pode ser refeita a qualquer momento. Quando o cancelamento é feito por parte da Templa, a possibilidade e o prazo de retorno é determinado caso a caso, podendo ser terminado definitivamente.

2.2.3. **O plano mensal tem início após a aprovação na avaliação realizada na aula experimental, o preenchimento do Formulário de Inscrição e o pagamento da Taxa de Matrícula juntamente com a primeira mensalidade.** A renovação será automática mediante pagamento na data de vencimento de cada mês. Essa data pode ser reajustada conforme a preferência do aluno. Na falta de pagamento e de notificação, o plano será encerrado após 10 dias corridos da data de vencimento e uma nova vaga será aberta no horário correspondente ao plano terminado.

2.2.4. Em caso de comportamento inadequado, de não cumprimento das regras ou de quaisquer manifestações ofensivas ou discriminatórias, a Templa pode encerrar o plano do aluno e não permitir sua entrada futura no espaço. O não comparecimento

consecutivo nas aulas pelo período de um mês, sem notificação, implica no término automático do plano.

2.2.5. Em caso de desistência por parte do aluno antes do término da vigência do plano, a Templa não efetua a devolução do valor pago.

2.2.6. Em caso de turmas com lotação máxima de 10 inscritos, os novos interessados em participar daquele horário entram para uma lista de espera. Nos horários mais concorridos, novos alunos ou alunos com alta frequência de aulas têm prioridade no agendamento das aulas. O aluno com baixa frequência pode ser transferido de horário para dar lugar a outro aluno de forma temporária ou definitiva.

2.3. Remarcações

2.3.1. Os alunos podem remarcar as aulas em que precisaram se ausentar. Para isso, o aluno deve avisar sobre a ausência antes do início da aula pelo aplicativo ou diretamente ao instrutor. Os alunos inscritos em 1 horário na semana podem remarcar até 4 aulas por período contratado, que tem duração de um mês; os de 2 aulas por semana podem remarcar até 6 vezes por período; e os de 3 aulas por semana podem remarcar até 8 vezes. Os cancelamentos por parte da Templa, devido a feriados, recessos ou situações raras por motivos de força maior, também dão direito de remarcação. Depois da data de renovação do plano, o limite de remarcações voltam ao padrão. As reposições não são acumulativas e devem ser feitas antes do término do contrato.

2.3.2. Os alunos de grupo podem repor aulas em qualquer outro horário de grupo com vaga disponível, independente do estilo de aula em que estão inscritos. O aluno pode cancelar uma aula até 1 hora antes do início da aula para gerar 1 opção de remarcação. A aula cancelada pode ser remarcada até 15 dias depois do cancelamento.

2.3.3. As regras de remarcações são válidas apenas para os planos ativos. Quando o aluno cancela ou não continua o plano, ele perde o direito de remarcar aulas após a data de vencimento do plano.

2.3.4. Em caso de recessos por parte dos alunos – ou da Templa, que entra em recesso anualmente no período de Natal e Ano Novo por um período de 2 semanas –, as

regras de remarcações e de continuação do plano continuam as mesmas, com o pagamento completo da mensalidade na mesma data de cada mês. As aulas canceladas durante o período de recesso podem ser remarçadas até o final do período de contrato. O aluno pode optar por cancelar e renovar o plano a qualquer momento, sem multas, porém sem a garantia de permanência no horário inscrito. Para renovar o plano o aluno deve pagar a Taxa de Matrícula.

2.3.5. Quando o aluno falta em uma aula remarcada, sem avisar sobre a ausência, a remarcação é considerada como realizada.

2.4. Estilos

2.4.1. Os estilos Moderado e Dinâmico foram criados com o intuito de melhor adequar as aulas ao ritmo de cada aluno.

2.4.2. No estilo Moderado, o ritmo de aula é mais cadenciado e o instrutor consegue oferecer mais atenção ao desenvolvimento dos alunos durante as práticas. Este estilo é recomendado aos alunos que estão iniciando nas práticas de posturas do yoga.

2.4.3. No estilo Dinâmico há mais trocas de posturas, desafios e intensidade. Este estilo exige uma atenção e um comprometimento maior por parte dos alunos.

2.4.4. Em ambos os estilos, o ritmo de cada um deve ser respeitado e os alunos não precisam executar todas as posturas e permanecer todo o tempo sugerido pelo instrutor. A prática deve ser sempre adaptada para o corpo e para o momento do aluno. O instrutor está em constante observação em relação ao desenvolvimento dos alunos na prática das técnicas, podendo indicar o estilo ideal para o momento de cada um.

2.4.5. O comportamento competitivo não deve existir entre os praticantes pelo fato de haver estilos com diferenciação nos níveis de intensidade. Este tipo de comportamento será confrontado e, se persistir, o aluno será impedido de continuar as práticas na Templo Yoga.

2.4.6. A Templo se propõe a exercer também um papel de comunidade, formada por pessoas que buscam preservar a interação harmoniosa entre os praticantes e

respeitar o processo de evolução de cada um na prática. Este respeito é esperado e incentivado dentro do espaço de prática e de convívio da Templo.

