REGULAMENTO ESPECÍFICO CURSOS SOCIOCULTURAIS
YOGA
Período: **2024 /** *Revisão:* ***42***

(YOGA (HATHA), YOGA COM PROPS E ALINHAMENTO, YOGA KURUNTA, YOGA NIDRA - HATHA CLÁSSICO INTEGRAL E YOGA KURUNTA - HATHA CLÁSSICO INTEGRAL)

OBJETIVOS DOS CURSOS: Os cursos são ministrados por profissionais qualificados, porém não são avançados e ou profissionalizantes.

a) **YOGA (HATHA):** Desenvolver capacidades físicas do corpo, autoconhecimento e o autocontrole; Conhecer princípios básicos filosóficos do yoga e das tradições espirituais orientais.

b) **YOGA COM PROPS E ALINHAMENTO:** Uma pratica variada e inclusiva que vai além dos asanas (posturas), com o auxílio dos Props (blocos, cintos, mantas, kurunta e etc.) trabalha-se o alinhamento do corpo nas posturas numa busca por autoconhecimento e mais consciência corporal aliados a praticas de respiração. Desenvolve equilíbrio, forca muscular e flexibilidade preparando o corpo para as práticas mais desafiadoras.

c) **YOGA KURUNTA:** A Kurunta Yoga funciona usando a gravidade como uma forma natural de resistência. Essa ação libera tensões das articulações e alonga profundamente todo o corpo musculoesquelético. Além disso, a prática com kurunta é especialmente benéfica para a coluna vertebral, uma vez que ela faz uso da tração para aliviar a pressão dos discos. Suas variações nos movimentos trazem liberdade para as articulações, e os ásanas mais complicados (ex: invertidas) podem ser seguramente experimentados.

d) **YOGA NIDRA - HATHA CLÁSSICO INTEGRAL**: Yoga do sono desperto é nidra: técnicas do hatha yoga equilibram e autorregulam força, vitalidade, bio-sistema e relaxamento profundo expandindo estado consciente acordado para o buscador de meditaçâo em yoga integral na experiencia, reconhecimentos, restauros, renovações psicofísicas. Pacificar os gestos (mudras) respirações (pranayamas) estabilidade/conforto (ásanas) e desfrutar de atenção concentrada na meditação contemplando plasticidade nutrindo serena paz em si mesmo. Om shanti.

e) **YOGA KURUNTA - HATHA CLÁSSICO INTEGRAL:** Yoga nas Cordas Verticais Kurunthas, com Props/Acessórios, ativando Atenção Plena e Meditação em Ação, combinando Técnicas Integrais: aquietar fluxos de pensamentos /mente acelerada (yoga citta vrtti nirodhah), reequilíbrio bío-físico-mental a partir da Gentileza (ahimsa) não Violencia e Desapego (Asteya), respeito aos limites nas conquistas em Hatha Yoga - Energia Vital, respirações conscientes (pranayama) regulando posturas (estabilidade/conforto). Meditação na permanência é uma forma de integrar vitalidade relaxamento em atenção plena nestas técnicas de desafio e estudo individual nas práticas. Paz Ativa começa em cada praticante OM SHANTI.

CARACTERÍSTICAS:

1) **Faixa Etária para ingresso nos cursos:**
Yoga Infantil: 7 a 12 anos completos até a data da matricula.
Yoga Adulto: Acima de 13 anos completos até a data da matricula.
Yoga Kurunta: Acima de 15 anos completos até a data da matricula.
Yoga com Props e Alinhamento, Yoga kurunta - hatha clássico integral e Yoga nidra - hatha clássico integral: Acima de 16 anos completos até a data da matricula

Obs.: Caso o aluno já inscrito na atividade, faça aniversário durante o ano em curso, deverá aguardar até o final do ano letivo para a transferência de níveis/categorias, não será permitido realizar transferências de níveis/categorias durante o ano em curso.

2) **Periodicidade e Realização do Curso:**
Os cursos são anuais e realizados conforme a grade horária do ano vigente.
Início das atividades: Fevereiro.
Recesso: Janeiro, 2ª quinzena de Julho e Dezembro.

3) **Duração das Aulas:**
Yoga (HATHA): As aulas de 2ª à 5ª: 02 vezes por semana com duração de 1h. / As aulas aso sábados: 01 vez por semana com duração de 1h.
Yoga com Props e Alinhamento - 1 vez na semana: 01 vez por semana com duração de 1h.
Yoga com Props e Alinhamento - 2 vezes na semana: 02 vez por semana com duração de 1h.
Yoga Infantil: 01 vez por semana com duração de 1h.
Yoga Kurunta, Yoga Nidra - Hatha Clássico Integral E Yoga Kurunta - Hatha Clássico Integral : 01 vez por semana com duração de 50 minutos.

Yoga adulto: Aulas presenciais e transmissão ao vivo das aulas. / **Yoga infantil, Yoga com Props e Alinhamento e Kuruntas:** Aulas apenas presenciais.

4) **Mudança de Nível:** Não se aplica.

5) **Reposição de aula:** O aluno deve frequentar as aulas somente no horário em que está matriculado, não sendo permitida a reposição de aulas em outros dias e horários. As vagas por turmas foram dimensionadas de acordo com o espaço físico da sala. Caso haja interesse em frequentar outro horário, deverá ser realizada a transferência de horário na Central de Atendimento ou através do aplicativo Meu Paineiras, de acordo com a grade horária e disponibilidade de vagas do curso.

6) **Limite de alunos por turma**: **Yoga e Yoga com Props e Alinhamento:** Máximo: 25 alunos e Mínimo: 10 alunos. / **Yoga Infantil:** Máximo: 15 alunos e Mínimo: 08 alunos. / **Yoga Kurunta:** Máximo: 10 alunos e Mínimo: 06 alunos.

OBS: Poderão ser extintos os cursos/atividades que tenham número abaixo do limite mínimo de alunos, por horário, mediante prévia comunicação aos alunos.O número mínimo e máximo de vagas pode ser diferente por atividade, turma, nível ou tamanho da sala, de acordo com a característica de cada curso/horário. Caso a turma não tenha número mínimo de alunos, em um ou mais horários, as mesmas poderão ser unificadas, prevalecendo a que tiver o maior número de frequentadores.

NÃO É PERMITIDA A PERMANÊNCIA EM SALA DE AULA DE ASSOCIADOS QUE NÃO ESTEJAM REGULARMENTE INSCRITOS NOS CURSOS, BEM COMO, QUE ESTEJAM FORA DE SEU RESPECTIVO HORÁRIO. PAIS, IRMÃOS, AVÓS, TIOS, BABÁS E ACOMPANHANTES EM GERAL, DEVEM AGUARDAR O TÉRMINO DAS AULAS AO LADO DE FORA DA SALA.

PAGAMENTO- (COBRANÇA MENSAL ATRAVÉS DO BOLETO BANCÁRIO DA MENSALIDADE CLUBE): O pagamento deverá ser efetuado como prevê o "REGULAMENTO DE COBRANÇA DE TAXAS DE CURSOS OU ATIVIDADES SUPERVISIONADAS POR PROFISSIONAIS" e mediante a assinatura do Termo de Responsabilidade que integra a ficha de rematrícula e/ ou matrícula - documento disponível na Central de Atendimento.

YOGA ADULTO E INFANTIL: 1º Curso/Atividade por pessoa do título é isento e a partir do 2º Cobrado como taxa de 2ª atividade.

YOGA COM PROPS E ALINHAMENTO, YOGA KURUNTA, YOGA NIDRA - HATHA CLÁSSICO INTEGRAL E YOGA KURUNTA - HATHA CLÁSSICO INTEGRAL: Cursos/Atividades cobrados à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade).

MATERIAL PARA O CURSO: O clube disponibiliza colchonetes de espuma e tatames de EVA e os alunos, por questão de higiene, devem trazer um lençol, de preferência com elástico, para forrar os tatames ou poderão trazer seus próprios Tapetes de Yoga. Os sapatos devem ser retirados na antessala

UNIFORME: Os alunos poderão utilizar calças e camisetas confortáveis em cores neutras.

AVALIAÇÃO: Não se aplica.

FALTAS: O aluno tem direito a uma falta por mês sem justificativa e duas faltas justificadas, válidos no período de 01 a 30 de cada mês.

1) As justificativas das faltas deverão ser realizadas por escrito e entregue na Secretaria de Cursos do Centro Cultural, ou pelo e-mail **cursosculturais@clubepaineiras.com.br** antes da ***eliminação pela 3ª falta***;
2) Incluir no documento escrito ou no e-mail o número do título do aluno;
3) Não serão aceitas justificativas por telefone ou WhatsApp;
4) Serão aceitas justificativas com apresentação de atestados médicos, comprovantes escolares e comprovantes de viagens. Casos específicos serão analisados pelo Setor Cultural.
5) O aluno que ultrapassar este limite e não justificar a falta perderá a sua vaga no curso. A vaga será disponibilizada para os inscritos em lista de espera, sem isenção da cobrança de taxa, conforme prevê o artigo VIII do Regulamento de Cobrança de Taxas para cursos/atividades. A justificativa da falta não isenta o pagamento da mensalidade do curso

ATRASO: A tolerância máxima para o aluno entrar na aula após o início é de 10 minutos. O professor tem autoridade para não permitir a entrada após esse limite de tempo.

ATIVIDADE/AULA:

Aulas experimentais: Todo associado poderá fazer 1 (uma) aula experimental, antes da efetivação da matrícula.
Feriados: As atividades serão suspensas, sem reposição ou compensação financeira, quando coincidir a data com feriados ou emendas.
Festa Junina: As atividades serão suspensas, sem reposição ou compensação financeira: quinta, sexta e sábado da festa junina, **devido a montagem e realização do evento.**
Achados e Perdidos: Os professores não são responsáveis por objetos esquecidos nos locais de aula e os que forem encontrados serão encaminhados ao Setor de Achados e Perdidos do Clube.
Aviso Sobre Suspensão De Aulas: Os avisos sobre suspensões de aulas serão feitos através de **WhatsApp**. Não serão feitas ligações para esse fim. **Para evitarcontratempos, mantenha seu cadastro atualizado na CAT.**

INSCRIÇÕES: No período regular de matrícula, o aluno poderá frequentar apenas um horário por atividade mediante inscrição regularizada na Central de Atendimento ou através do aplicativo Meu Paineiras. Após matricula na turma **transmissão ao vivo das aulas de yoga**, o aluno deverá solicitar **o link do zoom**, junto ao sociocultural por email cursosculturais@clubepaineiras.com.br ou pelo whatsApp 11-97478-4154.

1. **Matrícula de Aluno Novo:** O aluno deverá efetuar a matricula na Central de Atendimento ou através do aplicativo Meu Paineiras, conforme faixa etária, de acordo com a grade horária e disponibilidade de vagas em cada curso.
   Nos cursos com necessidade de teste de habilidade, o aluno deverá realizar o teste no dia e horário de aula. (sem necessidade de agendamento). Após aprovação do professor, deverá com o formulario devidamente preenchido pelo professor realizar a matricula pessoalmente na central de atendimento.

2. **Lista de Espera:** O associado poderá se inscrever em apenas um horário por atividade na lista de espera.
   Alunos em lista de espera poderão ser convocados pela Central de Atendimento, de acordo com a disponibilidade de vagas e data limite de matricula para cada curso. Após a chamada, o prazo máximo para a confirmação e efetivação da matrícula, por parte do aluno, será de **24h**, após este período a inscrição em lista de espera será cancelada e outra pessoa será convocada para a vaga.
   A lista de espera se encerra junto com a data de término das matriculas de cada atividade, ou seja, após o término das matriculas nenhum associado em lista de espera será chamado para efetivar a matricula, mesmo que seja liberada vaga na atividade.
   Associados em lista de espera que não foram chamados deverão fazer inscrição para o próximo ano no período de "Matricula de Novos Alunos".

3. **Rematrícula anual:** As rematrículas serão automáticas aos alunos com frequência regular nos Cursos Culturais, conforme nível e faixa etária do aluno no próximo *ano letivo*.
Caso o aluno **NÃO** tenha interesse em manter a rematricula para o próximo ano letivo, deverá no período divulgado, solicitar pessoalmente na central de atendimento, o cancelamento da rematricula. (não será possível realizar o cancelamento da rematricula pelo aplicativo)
O aluno que optar por realizar mudança de horário, deverá efetuar a troca de horário nas datas divulgadas.
Procedimento da rematrícula automática:
Para os cursos em que ***NÃO HÁ MUDANÇA DE NÍVEL OU FAIXA ETARIA***, o aluno será rematriculado no mesmo horário em que frequenta.
Para os cursos em ***QUE HÁ MUDANÇA DE NÍVEL***, o aluno será rematriculado conforme avaliação/indicação do professor.
Para os cursos em ***QUE HÁ MUDANÇA DE FAIXA ETARIA***, a rematricula será realizada conforme idade do associado no início das aulas do próximo ano letivo.
Encerrado o período de rematrícula as vagas remanescentes serão disponibilizadas para alunos novos.

TRANSFERÊNCIA DE HORÁRIOS: Na eventualidade de ocorrer troca horário, em obediência aos regulamentos dos cursos, será considerada a inscrição/mensalidade já cobrada.

EXCLUSÃO, CANCELAMENTO E DESISTÊNCIA:

1) **Exclusões:** O Departamento Sociocultural poderá excluir alunos inadimplentes ou que tenham excedido ao limite de faltas, disponibilizando as vagas para a lista de espera. A exclusão pelo setor não implica na devolução total ou parcial do pagamento do mês em curso.

2) **Desistências:**
   a) Caso deseje o aluno poderá desistir do curso, comparecendo na CAT ou através do APP MEU PAINEIRAS, até o último dia de cada mês. A não observância dessa regra implicará na cobrança das mensalidades subsequentes.
   b) O cancelamento durante o mês em curso não isenta o aluno do pagamento do mês corrente e não haverá devolução proporcional.
   c) É vetado ao aluno que tenha excluido a matricula frequentar o curso ou participar de exposições ou mostras destinados aos alunos dos cursos.
   d) É vetado ao aluno conceder sua vaga a qualquer outro associado.
   e) É de competência da Central de Atendimento acionar as listas de espera.

PENALIDADE: Em caso de irregularidades, o aluno será encaminhado à Diretoria Cultural podendo, em caso extremo, ser encaminhado à Comissão de Disciplina, estando sujeito ao desligamento do curso e demais sanções disciplinares.

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:

É de responsabilidade do Aluno:
a) Conhecer e respeitar o Estatuto Social do Clube, disponível no site www.clubepaineiras.com.br;
b) Notificar à Central de Atendimento a mudança de telefone, endereço postal e e-mail, para atualização do cadastro, de maneira a facilitar possíveis contatos;
c) Providênciar embalagem adequada para as obras durante seu transporte para exposições internas e externas.

Após o primeiro mês de aula, a classe deverá nomear um representante de cada curso por turma, para tratar questões relativas à atividade e apresentá-las junto ao Departamento Sociocultural.

DISCIPLINA:

1) O professor é autoridade máxima em sala de aula.
2) O aluno deverá abster-se de atos que perturbem a ordem, a moral e os bons costumes, ou que importem em desacato aos professores, às autoridades constituídas ou aos colegas de sala; Ocorrendo indisciplina, o professor terá total autonomia para repreender ou suspender o(s) aluno(s) e ou encaminhá-los à Coordenação.
3) No caso de indisciplina, por parte de menores 18 anos, os pais ou responsáveis receberão um comunicado, do Sociocultural informando da ocorrência.
4) Problemas de desavenças pessoais entre os alunos deverão ser resolvidos entre as partes, fora da sala de aula, sem envolvimento dos demais alunos ou do professor. Em caso da não observância dessa regra os envolvidos poderão ser suspensos ou encaminhados à Comissão de Disciplina do Clube.
5) Nenhum aluno ou grupo de alunos poderá representar o Clube sem aprovação prévia ou consentimento da Diretoria Cultural. A solicitação de representação se houver ônus para o Clube deverá ser feita em prévio comunicado, por escrito, à Diretoria Cultural, com a antecedência de no mínimo de 30 dias para providencias, ou no mínimo de 15 dias se for somente para autorização do mesmo.

Será observado, na questão disciplina, o artigo 37 do Estatuto Social, itens B, C, G e N. Art. 37 – Constituem deveres do Sócio:

B) Manter, em todas as dependências do CLUBE, conduta irrepreensível, com estrito atendimento das normas da convivência social e da educação moral, cívica e desportiva.

C) Abster-se, no interior do CLUBE, de discussões, atividades, movimentos ou manifestações de natureza político-partidária, religiosa, racial ou de classe.

G) Tratar com urbanidade e respeito os Conselheiros, Diretores e funcionários do CLUBE, bem como todos os demais consócios, dependentes e convidados.

N) Não oferecer ou exibir, para fins de negócio, mercadoria, objeto, confecção ou produto de qualquer natureza, na sede social, dependência do CLUBE, ou em tais locais, praticar ou tentar praticar qualquer ato de comércio, inclusive manual ou de propaganda.

Em casos mais graves a coordenação poderá eliminar o aluno do curso ou encaminhá-lo à Comissão de Disciplina do Clube.

CURSOS CULTURAIS

CRONOGRAMA DE AULAS 2024

FEVEREIRO
01 (QUINTA) - Início das aulas 1º semestre
12 (SEGUNDA) - **Feriado** - Carnaval - **Não haverá aulas**
13 (TERÇA) - Feriado - Carnaval - **Não haverá aulas**

MARÇO
29 (SEXTA) - **Feriado** - Sexta-Feira Santa - **Não haverá aulas**
30 (SABADO) - **Feriado** - Sexta-Feira Santa - **Não haverá aulas**
31 (DOMINGO) - **Feriado** - Páscoa

MAIO
02 a 16/05 - Pesquisa de Satisfação
01 (QUARTA) - Feriado - Dia do Trabalho - **Não haverá aulas**
30 (QUINTA) - **Feriado** - Corpus Christi - **Não haverá aulas**
31 (SEXTA) - Aula normal

JUNHO
01 (SABADO) - Aula normal
29 (SABADO) - Término das aulas 1º semestre, exceto aos cursos abaixo:
06 (QUINTA), 07 (SEXTA) E 08 (SABADO) da festa Junina – Não haverá aulas devido a montagem e realização da Festa Junina.
10 (SEGUNDA) pós festa junina – **Não haverá aulas** nas Salas de Danças até 13h, devido a desmontagem da Festa Junina (Após 14h as aulas serão realizadas normalmente). As aulas no Centro Cultural e Yoga acontecerão normalmente.

JULHO
02 (TERÇA) - Término: Yoga Nidra
08 (SEGUNDA) - Feriado - Revolução constitucionalista - **Não haverá aulas**
09 (TERÇA) - Feriado - Revolução constitucionalista - **Não haverá aulas**
10 (QUARTA) - Término: Educação Somática e Tapeçaria.
11 (QUINTA) - Término: Atelier de Pintura, Tai Chi Chuan e Cerâmica Fria.
12 (SEXTA) - Término: Yoga com Props e Alinhamento, Yoga Kurunta, Desenho infantil.
13 (SABADO) - Término: Yoga e Yoga Kurunta Hatha Clássico integral.
Teatro Adulto não há recesso

AGOSTO
01 (QUINTA) - Início das aulas do 2º semestre.

SETEMBRO
07 (SABADO) - Feriado Independência do Brasil - **Não haverá aulas**

OUTUBRO
01 a 15/05 - Pesquisa de Satisfação
12 (SABADO) - Feriado Nossa Senhora Aparecida - **Não haverá aulas**

NOVEMBRO
02 (SABADO) - **Feriado** - Finados - **Não haverá aulas**
15 (SEXTA) - **Feriado** - Proclamação da República - **Não haverá aulas**
16 (SABADO) - Aula normal
20 (QUARTA) - **Feriado** – Consciência Negra - **Não haverá aulas**
30 (SABADO) - Término das aulas 2º semestre, exceto cursos abaixo

DEZEMBRO
09 (SEGUNDA) - Término: Aquarela
10 (TERÇA) - Término: Yoga Nidra
11 (QUARTA) - Término: Educação Somática e Tapeçaria.
12 (QUINTA) - Término: Atelier de Pintura, Tai Chi Chuan, Teatro Oficina dos Menestréis e Cerâmica Fria.
13 (SEXTA) - Término: Yoga com Props e Alinhamento, Yoga Kurunta, Desenho infantil.
14 (SABADO) - Término: Yoga e Yoga Kurunta Hatha Clássico integral.