



PACOTE DE AULAS DE YOGA ONLINE

AULAS PARTICULARES





AULAS PARTICULARES

BENEFÍCIO: AULAS PERSONALIZADAS

Personalize os formatos das suas aulas de acordo com a sua rotina e disponibilidade.

Construa o seu próprio horário de prática e mantenha uma disciplina na sua rotina.

A prática de Yoga possui muitos benefícios como:

- Redução de stress;
- Mais concentração;
- Maior autoaceitação;
- Reforço à memória;
- Melhora a qualidade do sono;
- Fortalecimento da musculatura;
- Melhora o equilíbrio;
- Alivia dores no corpo.

Inserindo dentro do seu dia a dia uma rotina de prática de yoga proporcionará melhores resultados .





**PLANO COM UMA
HORA SEMANAL**

**1H - AULA AO
VIVO**

**1 VEZ NA SEMANA
4 HORAS MENSAIS**

Valor = R\$ 320

Yoga e suas diversidade de técnicas:

- **Ásanas:** posições físicas altamente elaboradas para proporcionar alongamento muscular, flexibilidade articular e força;
- **Pránáyáma:** são mais conhecidos como exercícios respiratórios;
- **Mantra:** exercícios vocais elaborados segundo uma métrica precisa para ativação de percepções interiores levando a interiorização, concentração e meditação.
- **Yoganidrâ:** método desenvolvido para conduzir um dedicado praticante ao estado relaxamento profundo;
- **Meditação:** prática de regulação do corpo e da mente que treina a focalização da atenção, para alcançar tranquilidade, concentração, redução de estresse e ansiedade.

**PLANO COM DUAS
HORAS SEMANAIS**

**2H - AULA AO
VIVO**

**DUAS VEZES NA
SEMANA
8 HORAS MENSAIS**



Valor = R\$ 520



OBSERVAÇÕES IMPORTANTES



**OS VALORES SÃO PAGOS
ADIANTADOS, NA DATA
QUE INICIA.**

**O VENCIMENTO
ACONTECE QUANDO
TERMINAMOS A
QUANTIDADE DE AULAS,
ESCOLHIDA NO PACOTE**

REPOSIÇÕES DE AULAS

As aulas podem ser remarçadas desde que sejam avisadas previamente (até 12 horas antes). Porém, se a aula for desmarcada em cima do horário agendado, não será possível a reposição.

OBS: Caso não puder comparecer a aula por motivos de saúde ou força maior, trataremos cada caso pontualmente.

Prazo para a reposição de aulas são de até 15 dias da data desmarcada.





DATA:
MÊS/2023

CONTRATO PARA AULAS DE PERSONAL YOGA

O consumidor terá até 7 dias corridos para desistência da compra, de acordo com o art. 49 da lei 8.078/90.

Dentro deste prazo todos os valores pagos serão ressarcidos de imediato, após o prazo nenhum valor será devolvido. Antes de adquirir o serviço verifique se você poderá realizar e tire todas as suas dúvidas através do nosso contato de WhatsApp (abaixo).

Caso não puder comparecer a aula por motivos de saúde ou força maior, trataremos cada caso pontualmente.

Se as aulas forem desmarcadas previamente (até 12 horas antes) poderão ser repostas em outra data disponível para ambas as partes (em um prazo de até 15 dias), o conteúdo perdido. Porém, se a aula for desmarcada em cima do horário agendado, não será possível a reposição.

Firmamos assim esse contrato,

Paloma Rigamonte
Personal Yoga

Nome da/o aluna/o



(27) 99986-0351



@palomarigamonte



contato@palomarigamonte.com.br



MOVIMENTO QUE DESPERTA



PACOTE DE AULAS DE YOGA ONLINE

AULAS PARTICULARES

