

## CONDIÇÕES GERAIS

### MODALIDADES DE PAGAMENTO PARA AS AULAS NO ESTÚDIO E ONLINE

#### 1) MODALIDADE REGULAR – Pagamento de 1 mês, 6 e 12 Meses:

- Requer o pagamento de: a) taxa de inscrição (só aulas presenciais) + b) valor das aulas (pelo menos 1x semana), para cada professor com quem pratica a modalidade, desde a data em que se inscreve até ao cancelamento da inscrição, exceto Agosto – quando o pagamento é feito mensalmente, a mensalidade de Agosto só é paga pelos alunos que optarem por ter aulas neste mês;
- Os lugares são atribuídos aos alunos por ordem de inscrição num determinado horário e de acordo com o valor pago;
- O pagamento das aulas deve ser efetuado ao(s) professor(es) com quem pratica a modalidade e de acordo com o preçário em vigor desse professor, podendo ser feito mensalmente (de dia 1 a 5 de cada mês), ou em planos de pagamento de 6 ou 12 meses (de acordo com os períodos referidos no preçário);
- O respetivo recibo comprovativo dos valores pagos será da inteira responsabilidade do(s) professor(es) com quem pratica a modalidade, devendo ser solicitado a este(s);
- As aulas presenciais no estúdio estão cobertas pelo seguro de acidentes pessoais da Mapfre – Apólice: 2601991400102/0;
- Em caso de desistência os valores pagos não são reembolsados nem compensados.

#### Interrupção de Aulas e Cancelamento da Inscrição

- Se tiver recomendação médica para interromper a prática, terá isenção no pagamento de 1 mensalidade sem perca de vaga, desde que avise atempadamente;
- Caso pretenda suspender a prática, deverá comunicar o cancelamento da inscrição ao respetivo professor, por email, até ao último dia do mês no qual ainda se encontra inscrito. O cancelamento é feito no mês seguinte ao aviso;
- A falta de pagamento de 1 mensalidade sem justificação leva ao cancelamento da inscrição e perca de vaga.

#### Faltas e Compensações

- As faltas dadas pelo aluno são da sua inteira responsabilidade, não havendo por parte do(s) professor(es) com quem pratica a modalidade qualquer reembolso do valor pago;
- No entanto, as aulas não frequentadas podem ser compensadas até ao final do mês seguinte noutros horários com o mesmo professor, no mesmo formato (presencial / online) ou num formato de menor valor - desde que haja vaga, e desde que os pagamentos das aulas se encontrem regularizados até então (não é possível “trocar” o pagamento de uma mensalidade por um mês de aulas de compensação).

#### Período de Aulas

- As aulas funcionam ao longo de todo o ano. Pode inscrever-se em qualquer momento;
- Salvo aviso em contrário, não há aulas nas seguintes datas: feriados nacionais e locais; 24 e 31 de Dezembro; segunda e terça-feira de Carnaval, sábado de Páscoa.
- Independentemente dos feriados e períodos sem aulas, os valores das mensalidades são sempre os mesmos. Da mesma forma que o valor não é aumentado quando o mês é maior, também não é diminuído quando for menor;
- Em Agosto o Aravinda Yoga Shala poderá funcionar com redução de horários, redução de semanas e/ou funcionar apenas com aulas online.

#### 2) MODALIDADE LIVRE – Aulas avulso e Pacotes de Aulas:

- Não há vinculação a nenhum horário, sendo que a frequência às aulas fica sujeita ao número de vagas disponíveis no momento de reserva para a aula;
- Cada pacote pode ser utilizado apenas com 1 professor, dentro do prazo de validade estipulado, tanto em aulas no estúdio como online;
- Em caso de desistência, os valores pagos não são reembolsados nem compensados.

## RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA AS AULAS NO ESTÚDIO E ONLINE

- É importante avaliar regularmente o seu estado de saúde e informar-nos de qualquer restrição que tenha; Deve assegurar-se previamente que não tem quaisquer contra-indicações para a atividade que se propõe desenvolver (o mesmo aplicando-se em relação aos seus dependentes menores que possam fazer as aulas). Qualquer dano material, físico ou psicológico que possa surgir no decorrer das aulas é da sua inteira responsabilidade.
- Pedimos que chegue 10-15 minutos antes para a aula no estúdio / 5 minutos antes para a aula online, para ter tempo de se preparar para a aula;
- Por favor, mantenha o telemóvel desligado durante a aula;
- Para conforto durante a prática, evite o uso de perfumes intensos e adereços (relógios, colares, brincos, etc.);
- Se transpirar muito deverá utilizar uma toalha média para proteção dos materiais;
- É recomendável que venha para as aulas de estômago vazio (cerca de 3 horas após uma refeição);
- Deverá confirmar o preçário e condições específicas do seu professor, pois podem ter variações face a estas gerais;

## CONDIÇÕES ESPECIAIS - AULAS ONLINE

- Um pagamento de aula avulso ou mensalidade dá direito ao acesso de apenas um dispositivo (computador / tablet / telemóvel). Várias pessoas da mesma casa podem partilhar de um só pagamento, usando o mesmo dispositivo durante uma aula;
- É aconselhável que mantenha a sua câmara ligada durante a aula. Estas aulas em tempo real são interativas, pressupondo que o professor possa ir vendo se os praticantes estão a acompanhar a aula e dar-lhes alguma sugestão ou correção particular quando necessário;
- Durante a aula terá de manter o seu microfone desligado para reduzir os ruídos de fundo;
- Irá precisar de um tapete e de outros materiais para a modalidade que pretende praticar – confirme por favor junto do seu professor;
- Na medida em que o professor não está fisicamente presente para o ajudar na execução das posturas, o esforço empregue durante a prática deve ser doseado para não passar dos limites daquilo que é confortável e seguro para si ou para o seu dependente menor! Em situação de instabilidade ou desconforto nalguma postura é recomendável que não a faça, para não correr o risco de se lesionar.

## CONDIÇÕES ESPECIAIS - AULAS NO ESTÚDIO

### PREVENÇÃO COVID-19

O Aravinda Yoga Shala elaborou um conjunto de medidas de prevenção da propagação do vírus COVID-19. A compreensão e colaboração por parte de todos os utilizadores deste estúdio são essenciais para ajudar a proteger a saúde pública e garantir a segurança de todos os que frequentam este local.

Procedimentos adotados no estúdio:

1. As aulas no estúdio requerem inscrição prévia e só podem ser realizadas no horário estipulado, devido ao número reduzido de lugares em cada turma. As compensações das faltas podem ser feitas presencialmente noutra hora, se houver vaga disponível, ou no formato online;
2. Para evitar a concentração de pessoas no hall de entrada, aguarde, por favor no patamar ou escadas do prédio até poder entrar no estúdio. Deve estar apenas 1 pessoa de cada vez no hall de entrada;
3. Retire os sapatos antes de entrar no Aravinda Yoga Shala e guarde-os dentro da sapateira;
4. Desinfete as mãos e os pés com álcool-gel ou spray, que encontra sobre a sapateira ou no hall de entrada;

5. Venha de máscara e retire-a apenas no momento da prática, voltando a colocá-la antes de sair do tapete;
6. Se possível, traga já vestida a roupa de prática, para minimizar o uso dos vestiários; Pode entrar apenas 1 pessoa de cada vez no vestiário pequeno e 2 pessoas no vestiário grande. Caso o vestiário esteja vazio, a cortina deve ficar aberta para arejar e sinalizar que o espaço está livre;
7. Deve trazer, se possível, o seu próprio tapete e materiais de Yoga (2 blocos, 1 cinto e 1 manta). Estes materiais devem vir lavados e desinfetados, devem estar devidamente identificados e podem ficar guardados no estúdio, à sua responsabilidade. Caso utilize os materiais do estúdio de utilização pública, deve desinfetá-los com o álcool-spray antes de os recolocar novamente na estante;
8. O seu professor irá ajudá-lo a posicionar o seu tapete, de forma a salvaguardar a distância de segurança;
9. Sempre que possível, mantemos as janelas abertas durante a aula, para garantir um constante arejamento do espaço. Traga roupa mais quente, se necessário;
10. Asseguramos uma desinfeção frequente do estúdio, equipamentos e objetos mais frequentemente manipulados;
11. Pedimos que cumpra a etiqueta respiratória: espirrar e tossir para o antebraço ou para um lenço de papel, que deverá ser deitado no lixo.
12. Pedimos a quem estiver com sintomas de febre, tosse ou dificuldade respiratória que não frequente o estúdio até se encontrar totalmente recuperado – deverá contactar o SNS 24: 808 24 24 24 e seguir as recomendações que lhe forem dadas;
13. Caso tenha estado em contacto com alguém infetado com COVID-19 deve ficar 14 dias em casa, de quarentena, desde o momento de contacto.
14. Caso tenha viajado para algum país com transmissão ativa deve ficar atento, nos 14 dias após a viagem, a qualquer sintoma de febre, tosse ou dificuldade respiratória. Caso apareça algum sintoma, contacte o SNS 24: 808 24 24 24

Agradecemos a vossa compreensão e colaboração!

**O Aravinda Yoga Shala reserva-se o direito de alterar as condições anteriormente descritas sempre que tal se justifique. A atualização das mesmas e a nossa Política de Privacidade podem ser consultadas em: [www.aravindayogashala.com](http://www.aravindayogashala.com).**



# POLITICA DE PRIVACIDADE



ARAVINDA YOGA SHALA

## Porquê esta Política de Privacidade?

No Aravinda Yoga Shala respeitamos a sua privacidade e agradecemos a confiança que deposita em nós! Aderimos à consciência global de proteção de dados de utilizadores, em conformidade com o disposto no Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016, relativo à proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados.

A presente Política de Privacidade pretende dar a conhecer aos utilizadores e interessados nos nossos serviços, as regras gerais de privacidade e tratamento de dados pessoais, de acordo com o Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD). Agradecemos a leitura atenta desta Política de Privacidade, uma vez que, ao nos disponibilizar os seus dados pessoais, esse procedimento requer, da sua parte, a aceitação das condições aqui constantes.

## Quem Somos?

O Aravinda Yoga Shala é um centro dedicado ao ensino do Yoga e outras disciplinas que promovem o desenvolvimento pessoal, a saúde e o bem-estar físico e mental.

Proporcionamos aos nossos utilizadores, aulas regulares que funcionam ao longo de todo o ano, bem como atividades pontuais como workshops, retiros e eventos variados.

## O que são dados pessoais?

Quando nos referimos a dados pessoais referimo-nos a qualquer informação relativa a uma pessoa singular identificada ou identificável.

## Que dados pessoais recolhemos?

No Aravinda Yoga Shala podemos recolher diversos tipos de dados pessoais, tais como: nome, número de documento de identificação, NIF, endereço de email, número de telemóvel e morada.

Estes dados são recolhidos em função natureza da atividade na qual os utilizadores pretendem participar.

Os dados são-nos facultados voluntariamente pelos utilizadores quando subscrevem a nossa newsletter ou quando participam nalguma atividade por nós organizada, preenchendo algum formulário.

Durante qualquer atividade por nós organizada (aulas regulares, retiros, eventos, etc.) poderemos fazer o registo de imagem, através de fotografias e vídeos, que só serão utilizados para fins de divulgação e publicados na internet mediante consentimento prévio.

## Por que motivo recolhemos os seus dados pessoais e quais as suas finalidades?

A recolha de dados pessoais no Aravinda Yoga Shala tem diferentes finalidades:

A) Fazer a gestão de alunos e turmas durante o período em que dura a atividade:

- emitir recibos comprovativos de pagamentos;
- ativar seguros de acidentes pessoais;
- comunicar com os utilizadores, enviando-lhes informações respeitantes à atividades nas quais se inscreveram;

B) enviar aos utilizadores e interessados nos nossos serviços, newsletters e informações sobre eventos e novidades do Aravinda Yoga Shala, que poderão ser do seu interesse, para fins de divulgação dos nossos serviços;

C) utilizar a imagem dos utilizadores dos nossos serviços (sob a forma de fotografia ou vídeo) recolhida nalguma atividade por nós organizada, para fins de divulgação das nossas atividades.

Assim, ao dar o seu consentimento para a utilização dos dados pessoais, autoriza o Aravinda Yoga Shala e professores a tratar os dados pessoais que fornecer voluntariamente por meio de formulários, e-mail ou outros meios eletrónicos, e aceita que os seus dados possam ser utilizados:

A1) por entidades seguradoras e plataformas financeiras e de comunicação, exclusivamente para as finalidades acima indicadas em A);

B1) por plataformas de comunicação que tratam do envio de newsletters e informações, exclusivamente para as finalidades referidas em B);

C1) em suportes físicos de comunicação (flyers, cartazes de eventos, etc.) ou na internet (website, facebook, instagram, etc.), exclusivamente para as finalidades referidas em C).

Todos os dados são tratados com total confidencialidade, não sendo acessíveis a terceiros para finalidades diferentes daquelas anteriormente referidas em A), B) ou C).

### **Quais os fundamentos jurídicos do processamento dos seus dados pessoais?**

A recolha e processamento dos seus dados pessoais baseia-se principalmente na relação de prestação de serviços que temos consigo.

Quando lhe enviamos as nossas newsletters ou quando utilizamos o seu endereço de e-mail ou número de telemóvel para o contactar pessoalmente é com base no nosso interesse legítimo de lhe prestar os nossos serviços com o máximo de qualidade, enviando-lhe alguma informação importante sobre a atividade na qual participa ou pretende participar, ou sobre outras novidades e informações gerais que lhe poderão interessar.

### **Quem são os destinatários dos seus dados pessoais?**

Todos os dados recolhidos são processados automaticamente e destinam-se exclusivamente à utilização interna de cada professor, bem como do Aravinda Yoga Shala.

### **Em que circunstâncias existe comunicação de dados a outras entidades?**

No âmbito da nossa atividade, poderemos recorrer a outras entidades para a concretização de formalidades legais, nomeadamente:

- Plataforma de faturação Moloni, para a emissão de recibos eletrónicos, e sua comunicação à Autoridade Tributária;
  - Seguradora Mapfre, com quem temos um contrato de seguros de acidentes pessoais para os nossos utilizadores;
- Deverá consultar as respetivas políticas de privacidade das entidades anteriormente referidas.

### **Onde armazenamos os seus dados?**

Os dados pessoais que recolhemos ficam armazenados de forma segura nos nossos arquivos e na base de dados das empresas responsáveis pelo envio de emails (Gmail e Mailchimp) – por favor, consulte as políticas de privacidade destas empresas.

### **Durante quanto tempo guardamos os seus dados?**

Os dados pessoais serão mantidos na base de dados do Aravinda Yoga Shala e Professores até que seja dada indicação do contrário.

### **Quem é o responsável pelo tratamento dos dados?**

A recolha e tratamento dos dados pessoais é feita pelo Aravinda Yoga Shala, enquanto entidade que desenvolve atividades ligadas ao desenvolvimento pessoal e bem-estar que, neste contexto, decide quais os dados recolhidos, os seus meios de tratamento e para que fins são utilizados.

Para as questões relacionadas com o tratamento dos seus dados pessoais, por favor contacte:

Joana Menano - [aravindayogashala@gmail.com](mailto:aravindayogashala@gmail.com)

### **Quais os seus direitos?**

Nos termos da Lei, o titular dos dados pessoais tem o direito a aceder, retificar, modificar ou cancelar a autorização que nos deu, bastando para tal enviar um email para o Professor com quem celebra contrato ou para o Aravinda Yoga Shala ([aravindayogashala@gmail.com](mailto:aravindayogashala@gmail.com)).

Em caso de incumprimento ou violação da proteção de dados, o titular dos dados pode apresentar reclamação à Comissão Nacional de Proteção de Dados.

### **Como pode ser informado sobre qualquer alteração à Política de Privacidade do Aravinda Yoga Shala?**

O Aravinda Yoga Shala reserva-se o direito de, em qualquer momento, proceder a reajustamentos ou alterações à presente Política de Privacidade, sendo que essas alterações serão devidamente divulgadas nos nossos diversos suportes.

Para além do mais, basta consultar o nosso site: [www.aravindayogashala.com](http://www.aravindayogashala.com), onde toda a informação sobre a nossa Política de Privacidade se encontra sempre atualizada.

Para qualquer assunto relacionado com o tratamento e utilização de dados pessoais, poderá contactar-nos através dos seguintes meios:

**Telemóvel:** 917885768

**Morada:** Rua Garrett 80 – 4ªA, 1200-204 Lisboa

**Email:** [aravindayogashala@gmail.com](mailto:aravindayogashala@gmail.com)

# RESOLUÇÃO ALTERNATIVA DE LITIGIOS

Em caso de litígio o consumidor pode recorrer a uma Entidade de Resolução  
Alternativa de Litígios de Consumo

Ao abrigo do artigo 18º da Lei nº144/2015 de 8 de setembro

## **Centro de Arbitragem de Conflitos de Consumo de Lisboa**

Rua dos Douradores, 116 - 2º, 1100-207 LISBOA

Telef: 21 880 7030

Email: [juridico@centroarbitragemlisboa.pt](mailto:juridico@centroarbitragemlisboa.pt)  
[director@centroarbitragemlisboa.pt](mailto:director@centroarbitragemlisboa.pt)

Website: [www.centroarbitragemlisboa.pt](http://www.centroarbitragemlisboa.pt)

Mais informações no Portal do Consumidor: [www.consumidor.pt](http://www.consumidor.pt)



**ARAVINDA YOGA SHALA**

Rua Garrett 80 – 4ªA (Chiado) . +351 917 885 768 . [www.aravindayogashala.com](http://www.aravindayogashala.com)