

1. SOBRE O EVENTO

1.1 Breve descrição

O LPF ESSENCE é um evento de imersão na técnica Low Pressure Fitness, voltado para pessoas que buscam bem-estar físico e mental. O evento propõe experiências de respiração, postura, ativação do core, consciência corporal e conexão interior.

Idealizado por Ana Koczkoday, fisioterapeuta e especialista em LPF, o LPF ESSENCE convida o público a sentir o corpo de forma profunda e transformadora.

1.2 Data, Local, Horário da largada

 Data: 31 de agosto de 2025

 Local: Condomínio Tuim – Sinop, MT

 Horários:

- Turma Iniciante: 15:00
- Turma Avançada: 16:30

Após as aulas teremos um sunset

1.3 Serviços disponíveis

- Estacionamento no local
- Equipe de apoio

2. CATEGORIAS, MODALIDADES E INSCRIÇÃO

2.1 Modalidades e horários

O evento será dividido em duas modalidades, conforme o nível de experiência dos participantes na técnica LPF:

- Turma Iniciante – às 15:00

Indicada para pessoas que nunca praticaram LPF ou que estão nos primeiros meses de prática. A aula terá abordagem didática e introdutória, com foco na consciência corporal e nos princípios básicos da técnica.

- Turma Avançada – às 16:30

Voltada para praticantes regulares ou profissionais da área. A aula será mais intensa, com ênfase na fluidez da prática, variações avançadas e maior exploração respiratória.

2.2 Quem poderá participar

Poderão participar a partir de 14 anos, com ou sem experiência prévia na técnica. Gestantes devem informar a organização previamente.

2.3 Alterações no momento da inscrição

A troca de modalidade (iniciante/avançada) não será permitida.

2.4 Valores

Período: de 20/07/2025 até 29/08/2025 ou até atingir o limite de 100 alunas.

- Valor: R\$ 148,00
- Inscrição pessoal e intransferível
- Não haverá inscrição no dia do evento

2.5 Regras gerais de participação

- Chegar com pelo menos 15 minutos de antecedência
- Usar a camiseta oficial do evento (entregue no kit). Você pode customizar

- Acompanhantes não podem participar da aula, mas poderão assistir da área externa

3 KITS

3.1 Composição de cada kit:

Cada participante inscrito receberá um kit exclusivo contendo:

- 1 camiseta oficial do evento LPF Essence
- 1 cartão motivacional personalizado
- 1 brinde surpresa de um dos patrocinadores

3.2 Grade de medidas:

As camisetas estarão disponíveis nos tamanhos:

- PP
- P
- M
- G
- GG

3.4 Retirada de kits:

- Local: Smoov na avenida Bruno Martini
- Data: 19 de agosto de 2025
- Horário: Das 9:00 às 20:00
- Documentos necessários: comprovante de inscrição
- Retirada por terceiros: Mediante apresentação do termo de autorização

3.5 Retirada de kit por terceiros:

Para retirada por terceiros, será necessário apresentar:

- Termo de autorização assinado pelo participante
- Cópia de documento de identidade com foto do participante

4 PERCURSO E CONDIÇÕES CLIMÁTICAS

O evento LPF Essence será realizado em ambiente aberto, adaptado para a prática de exercícios respiratórios e posturais.

O local será mantido arejado, com ventilação natural, independentemente das condições climáticas. Em caso de chuva forte ou imprevistos extremos, o evento poderá ser transferido para o dia seguinte, mediante aviso prévio nas redes sociais.

5 PREMIAÇÃO

5.1 Relação de prêmios e especificações:

Como este é um evento vivencial e não competitivo, os prêmios serão simbólicos e motivacionais, incluindo:

- Brindes especiais oferecidos por patrocinadores
- Kit de autocuidado para participante destaque (dedicação, envolvimento, presença)

5.3 Detalhes da cerimônia:

A cerimônia de encerramento acontecerá logo após a prática de LPF. Haverá agradecimentos, entrega de brindes e sorteios, com espaço para fotos e registros especiais. Além de um belo coquetel e um sunset para todos os participantes.

5.4 Critérios de pontuação:

Não se aplica – evento não competitivo.

5.4.1 Modalidade:

Vivência em grupo da técnica Low Pressure Fitness.

5.4.2 Categoria:

Aberto para todas as faixas etárias adultas, com divisão apenas entre turma iniciante e turma avançada.

5.4.3 Geral (no caso de diversas modalidades):

Não se aplica.

5.5 Critérios de desempate:

Não se aplica.

6 ANEXOS

6.1 TERMO DE RESPONSABILIDADE

Todos os participantes deverão assinar o termo de responsabilidade no ato da retirada do kit ou no dia do evento.

 [Baixar modelo aqui](#)

6.2 TERMO DE RETIRADA POR TERCEIROS

 [Baixar modelo aqui](#)

7 SOBRE O ORGANIZADOR

O evento LPF Essence é idealizado e conduzido por Ana Koczkoday, fisioterapeuta, especialista em LPF – Low Pressure Fitness.

Reconhecida por sua abordagem sensível, segura e motivacional, Ana promove experiências que unem saúde física, equilíbrio emocional e autoestima.

8 DADOS DO ORGANIZADOR

8.1 Razão social, CNPJ, endereço:

Ana Claudia Koczkoday – CPF: 048.360.669-30

Endereço: Rua Pisa, 1230. Bairro: Residencial Florença. Sinop/MT

8.2 Formas de contato:



WhatsApp: (66) 99955-7653



E-mail: anack86@hotmail.com



Instagram: [@anakoczkoday_lpf](https://www.instagram.com/anakoczkoday_lpf)