TOP-6.9.2-16-VP1-2018-00001 – Közösségfejlesztés Veszprém Város településrészein

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

A program/tevékenység megnevezése:	
Jógafoglalkozások (május 4alkalom)	
Helyszín:	**Kádárta Közösségi Ház**
Közösségfejlesztő neve:	**Némethné Gunther Teréz**
Időpont:	**15.alk: 2022. 05. 06. 16.30; 16.alk: 2022. 05. 13. 16.30 17.alk: 2022. 05. 20. 16.30; 18.alk: 2022. 05. 27. 16.30**
Időtartam:	**1,5 óra**
Célterület:	**Gyulafirátót-Kádárta-Bakonyalja**
Tevékenység besorolása:	**4. Sport**
Résztvevők száma:	**15.alk/ 10fő, 16.alk/ 10fő, 17.alk/ 10fő, 18.alk/ 12fő, össz.: 42fő**
A megvalósításba bevont személyek és csoportok:	
Célterületen élők, helyi közösségek	

Szakmai leírás, értékelés:
2022.05.06. Ezen az alkalmon új, energetizáló gyakorlatsort tanultak meg a résztvevők, ami egyszerűségéből adódóan a hétköznapokba is könnyen beilleszthető. Elmondások alapján reggel többen rászoktak a reggeli gyakorlásra, átmozgatásra. A csoport nagy része nyugdíjas, akiknek már az egyszerű körzések is sokat segítenek abban, hogy reggel könnyebben tudjanak mozogni. **2022.05.13.** Az egyik rendszeres jógázó elhozta a tizenéves unokáját. Emiatt az óra játékosabb volt, többet mozogtunk. Az ászanáknak így a gyerekjógás, mesés neveiket is elővette az oktató. Ettől lazább, kötetlenebb hangulat alakult ki, többször nevetésbe ment át az óra. **2022.05.20.** A gyakorlást a talajon fekve, a csípő alapos átmozgatásával kezdték meg, ezzel előkészítve a nagy terpeszes ászanákat. A harcos pózokat mellkas és váll mobilizálással egészítették ki. Az órát relaxációval és harmonizáló légzőgyakorlattal zárták. **2022.05.27.** Ezen alkalommal 3 új gyakorló vett részt az órán. A már gyakorló tagok ajánlották a jógát barátaiknak. Mivel voltak újak, ezért az oktató néhány szóban beszélt a jógáról általánosságban az óra elején. Ezt követően egy könnyed átmozgatás következett. Az óra elején a talajon, majd állásban. Korábban kihívást jelentő gyakorlatok a csoport rendszeresen járó tagjainak egyre könnyebben mennek.

Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció**

Dátum: 2022. 05. 31.

Készítette:

Némethné Gunther Teréz

Jógaterápia Kft.
8200 Veszprém, Ady E. u. 77/D. IV/9.
Adószám: 25348002-1-19
Cégj.sz.: 19-09-517953
Banksz.: 73900092-18218305

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE