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

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

A program/tevékenység megnevezése:	
Jógafoglalkozások	
Helyszín:	Eötvös Károly Megyei Könyvtár, Veszprém, Komakút tér 3., Ahimsza Jógaközpont, Veszprém, József A. u. 9.
Közösségfejlesztő neve:	Bihari Margit, Vargáné Ládonyi Erzsébet
Időpont:	2022.10.05., 10.12., 10.17., 10.19.
Időtartam:	1,5 óra
Célterület:	Egyetemváros, Füredidomb, Jeruzsálemhegy, Szabadság-lakótelep
Tevékenység besorolása:	3.b Programok, folyamatok megvalósítása
Résztvevők száma:	10.05-én 10 fő, 10.12-én 11 fő, 10.17-én 10 fő, 10.19-én 7 fő Össz: 38 fő
A megvalósításba bevont személyek és csoportok:	
Ahimsza Jógaközpont Selmeczi Csongor, Simon Zsuzsa	

Szakmai leírás, értékelés:	
A megyei könyvtárban az energia válság miatt lezárásokra került sor, minek következtében a Jógafoglalkozásokat az Ahimsza Jógaközpontban folytatjuk a projekt befejezéséig. Az egész testre ható átmozgatás mellett fokozatosan térünk vissza az ászana és kezdő pránajáma gyakorláshoz, finoman növeljük a pózkitartásokat. Nagy hangsúlyt fektetünk a jelenlétre, a légzés figyelésére, a gyakorlatok közötti érzetfigyelésre, s az óra végi lazításra, relaxációra.	
Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció,**

Dátum: 2022. november 02.

.....

Aláírás

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