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

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

A program/tevékenység megnevezése:	
Jógafoglalkozások	
Helyszín:	Ahimsza Jógaközpont, Veszprém, József Attila u. 9.
Közösségfejlesztő neve:	Bihari Margit, Vargáné Ládonyi Erzsébet
Időpont:	2022.05.04., 05.11., 05.18.,05.25.,
Időtartam:	1,5 óra
Célterület:	Egyetemváros, Füredidomb, Jeruzsálemhegy, Szabadság-lakótelep
Tevékenység besorolása:	3.b Programok, folyamatok megvalósítása
Résztvevők száma:	05.04-én 16 fő, 05.11-én 7 fő, 05.18-án 15 fő, 05.25-én 12 fő, összesen: 50 fő
A megvalósításba bevont személyek és csoportok:	
Ahimsza Jógaközpont Selmeczi Csongor, Simon Zsuzsa	

Szakmai leírás, értékelés:	
Rendben folynak a jóga-foglalkozások, jó hangulatban telnek az órák. A létszám változó, szép időben érezhetően kevesebb a gyakorló. Az egész testre ható átmozgatás mellett folyamatosan mélyítjük a kezdő légzőgyakorlatokat, koncentrációs gyakorlatokat, finoman növeljük a pózkitartásokat. A segédeszközök használata folyamatos az órán (Heveder, blokk, hengerpárna, szék - a terem jól felszerelt) Nagy hangsúlyt fektetünk a jelenlétre, a gyakorlatok közötti érzetfigyelésre, s az óra végi relaxációra.	
Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció,**

Dátum: 2022. május 26.

.....

Aláírás

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