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.
Közösségfejlesztő neve:	Bihari Margit, Vargáné Ládonyi Erzsébet
Időpont:	2022.05.02., 05.09., 05.16., 05.23., 05.30.
Időtartam:	1,5 óra
Célterület:	Egyetemváros, Füredidomb, Jeruzsálemhegy, Szabadság-lakótelep
Tevékenység besorolása:	3.b Programok, folyamatok megvalósítása
Résztvevők száma:	05.02-án 9 fő, 05.09-én 16 fő, 05.16-án 20 fő, 05.23-án 16 fő, 05.30-án 15 fő, összesen: 76 fő
A megvalósításba bevont személyek és csoportok:	
Ahimsza Jógaközpont Selmeczi Csongor, Simon Zsuzsa, Jakabfi Zoltán	

Szakmai leírás, értékelés:	
A tavasz új erőket hoz, új érdeklődők is érkeznek. Rendben folynak a jóga-foglalkozások, jó hangulatban telnek az órák. A létszám változó. Az egész testre ható átmozgatás mellett fokozatosan mélyítjük a kezdő légzőgyakorlatokat, finoman növeljük a pózkitartásokat. Létszámtól függően ismerkedünk a segédeszközök használatával. Nagy hangsúlyt fektetünk a jelenlétre, a gyakorlatok közötti érzetfigyelésre, s az óra végi relaxációra.	
Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció,**

Dátum: 2022. május 30.

.....

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