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:	2022.06.13., 06.20., 06.27.
Időtartam:	1,5 óra
Célterület:	Egyetemváros, Füredidomb, Jeruzsálemhegy, Szabadság-lakótelep
Tevékenység besorolása:	3.b Programok, folyamatok megvalósítása
Résztvevők száma:	06.13-án 16 fő, 06.20-án 10 fő, 06.27-én 12 fő, összesen: 38 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, érződik a nyár. Az egész testre ható átmozgatás mellett fokozatosan mélyítjük a kezdő pránajáma gyakorlatokat, finoman növeljük a pózkitartásokat. A jóga világnapja alkalmából végiggyakoroltuk a központi gyakorlatsort is. Nagy hangsúlyt fektetünk a jelenlétre, a gyakorlatok közötti érzetfigyelésre, s az óra végi relaxációra.	
Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció,**

Dátum: 2022. június 28.

.....

Aláírás

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE