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

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

A program/tevékenység megnevezése:	
Jógafoglalkozások	
Helyszín:	**Rózsa Úti Általános Iskola Cholnoky Jenő Általános Iskola Családsegítő Intézmény**
Közösségfejlesztő neve:	**Némethné Károlyi Jolán, Taba Balázs**
Időpont:	**2022.09.05. 14:00 2022.09.06. 15:00, 17:00 2022.09.12. 14:00 2022.09.13. 15:00, 17:00 2022.09.19. 14:00 2022.09.20. 15:00, 17:00 2022.09.26. 14:00 2022.09.27. 17:00**
Időtartam:	**90 perc**
Célterület:	**Cholnoky**
Tevékenység besorolása:	**Programok, folyamatok megvalósítása**
Résztvevők száma:	**84 fő**
A megvalósításba bevont személyek és csoportok:	
Ahimsza jógaközpont oktatói, Pro Veszprém Kft. munkatársai	
Szakmai leírás, értékelés:	
Az első őszi foglalkozásokon kellemes ízületeket átmozgató gyakorlatokat végeztek. A csoport tagjainak elmondásuk alapján hiányoztak a jógafoglalkozások, érzik magukon a nyári kihagyást. Az állandó résztvevők mellé újak is érkeztek, akik hamar beilleszkedtek a már kialakult közösségbe. Légzőgyakorlatokkal, jól eső és biztonságos ászanákkal, oldalrahajlással és csavaró pózokkal mélyítették a légzést. A gyakorlatvezető szerint így törvényszerűen kialakul egy kedvezőbb légzésminta a hétköznapi felületes légzéssel szemben.	

Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció**

Dátum: 2022.10.03.



Némethné Károlyi Jolán, Taba Balázs

Aláírás

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