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:	**2022.10.04. 15:00, 17:00 2022.10.10. 14:00 2022.10.11. 15:00,17:00 2022.10.17. 14:00 2022.10.18. 15:00,17:00 2022.10.25. 17:00 2022.10.27. 14:00**
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:	
A jóga nem pusztán arról szól, hogy "tornázunk". A jógaórákon kivitelezett ászanák (testhelyzetek) mellett többféle gyakorlatot végezttek, amikkel tisztították és egyensúlyba hozták a teljes lényüket. A jellemzően 90 perces jógaórákon oktatóink igyekeznek többféle gyakorlatot elvégezni a jóga több mint ötezer éves tudományának széles tárházából, mindig az adott jógairányzatnak megfelelően. Az órák felépítése általában a következő: 1. **Elcsendesedés** 2. **Bemelegítő gyakorlatsor**	

3. Ászanák (Testhelyzetek) 4. Pránajámák (Légzőgyakorlatok), Múdrák (Kéztartások) és Bandhák (Izomzárak) 5. Relaxáció 6. Az OM mantra	
Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció**

Dátum: 2022.11.06.



Némethné Károlyi Jolán, Taba Balázs

Aláírás

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