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** **Életöröm Idősek Otthona**
Közösségfejlesztő neve:	**Némethné Károlyi Jolán, Taba Balázs**
Időpont:	**2022.12.05. 14:00** **2022.12.06. 17:00** **2022.12.07. 09:00** **2022.12.12. 14:00** **2022.12.13. 17:00** **2022.12.14. 09:00** **2022.12.19. 14:11** **2022.12.21. 09:00**
Időtartam:	**90 perc**
Célterület:	**Cholnoky**
Tevékenység besorolása:	**Programok, folyamatok megvalósítása**
Résztvevők száma:	**89 fő**
A megvalósításba bevont személyek és csoportok:	
Ahimsza jógaközpont oktatói, Pro Veszprém Kft. munkatársai	
Szakmai leírás, értékelés:	
Ráhangolódás: minden órát egy rövid ráhangolódással, „megérkezéssel” kezdünk, melynek célja, hogy mentálisan is felkészüljünk a gyakorlásra. Előkészítő gyakorlatok: a ráhangolódást úgynevezett ’kriya’ gyakorlatok követnek, melyeknek célja a fizikai és mentális megtisztulás, felkészülés a testgyakorlásra (ászanákra).	

Ebben a szakaszban különféle tisztító légzéstechnikákat és ízülettisztító gyakorlatokat végzünk. Ászana: az ászana szanszkrit szó, amely pózt, testhelyzetet jelent. Az ászana gyakorlást a légzéssel összehangoltan végezzük, tudatosan felépített szekvenciák szerint. Légzőgyakorlatok: haladó szinten az ászanagyakorlást a pránajáma (légzés általi energianövelő és szabályozó gyakorlatok) követheti. A pránajáma gyakorlás során a légzést használjuk eszközként ahhoz, hogy a bennünk lévő életenergiát (prána) tudatosan szabályozzuk, növeljük. Relaxáció: a gyakorlást mindig szisztematikus relaxációval zárjuk le, amelynek kulcsfontosságú szerepe van. Ennek folyamán az addig elvégzett munkánk mélyen helyet leülepedhet, és idegrendszerünk is optimális állapotba kerülhet a tudatos lazítás által, melynek stresszes hétköznapjainkban különösen nagy jelentősége van.	
Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció**

Dátum: 2022.01.06.

Némethné Károlyi Jolán, Taba Balázs

Aláírás

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