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

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

A program/tevékenység megnevezése:	
Jógafoglalkozások	
Helyszín:	Ahimsza Jógaközpont, Veszprém, József Attila utca 9.
Közösségfejlesztő neve:	Bihari Margit, Vargáné Ládonyi Erzsébet
Időpont:	2023.02.01., 02.08., 02.15.
Időtartam:	1,5 óra
Célterület:	Egyetemváros, Füredidomb, Jeruzsálemhegy,
Tevékenység besorolása:	3.b Programok, folyamatok megvalósítása
Résztvevők száma:	02.01-én 17 fő, 02.08-án 16 fő, 02.15-én 15 fő, Össz: 48 fő
A megvalósításba bevont személyek és csoportok:	
Ahimsza Jógaközpont Selmeczi Csongor, Simon Zsuzsa	

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

Szakmai leírás, értékelés:	
Február 15-vel lezárult az általam tartott 84 alkalmas ingyenes jóga-foglalkozás. **Nagyon sokan részt vettek a 84 alkalmon. A másfél év alatt a sok-sok érdeklődőből kialakult egy csoport, egy biztos mag, akikkel lehetett haladni a jóga útján. Nekem nagyon kedves lett e csoport, minden egyes tagja.** **Az óráimon olyan jógagyakorlatokat végeztünk, amelyek könnyedén beépíthetőek a mindennapi életbe. A lefontosabb az Önmagunk figyelése, a légzés figyelése, ami már magában is stresszoldó hatású! Óráimat a lassúság, a befele figyelés jellemezte az átmozgatások mellett. Minden órának megvolt a maga tematikája: nyak-váll, emésztés, női egészség, hát, derékfájdalmak enyhítése stb.** **Hálás vagyok, hogy a foglalkozások átkerülhettek az Ahimsza Jógaközpontba, így a segédeszközök használatával mélyíteni tudtuk a gyakorlást.** **Bízom benne, hogy a legfontosabb alap gyakorlatokat (zümmögés, nyak-váll átmozgatása, macska, keresztnyújtózás, kobra) sikerül beépíteni a résztvevőknek a mindennapjaikba, amit másfél éven keresztül oly szorgalommal végeztek.**	
Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció,**

Dátum: 2023. február 16.

Bikmi Margit, Selmeczi

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