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:	**2023.01.04. 09:00** **2023.01.09. 14:00** **2023.01.11. 09:00** **2023.01.11. 10:30** **2023.01.16. 14:00** **2023.01.18. 09:00** **2023.01.23. 14:00** **2023.01.25. 09:00** **2023.01.25. 10:30** **2023.01.30. 14:00** **2023.01.31. 09:00** **2023.01.31. 10:30**
Időtartam:	**90 perc**
Célterület:	**Cholnoky**
Tevékenység besorolása:	**Programok, folyamatok megvalósítása**
Résztvevők száma:	**113 fő**
A megvalósításba bevont személyek és csoportok:	
Ahimsza jógaközpont oktatói, Pro Veszprém Kft. munkatársai	
Szakmai leírás, értékelés:	
A csoport létszáma átlagosan 10 fő, januári (utolsó) hónapban a korábbi résztvevők jelennek meg a jógafoglalkozásokon.	

Mivel egyre többen vannak, akik rendszeresen járnak az Életöröm Idősek otthonából, az egyszerű gyakorlatoktól a bonyolultabb feladatig lehet összeállítani az órát. **Az óra menetének körülbelül 60%-a ismétlődő gyakorlatokból áll, hogy segítse a mélyülést. Finom átmozgatással elsősorban az ülő életmód kompenzálása továbbra is a cél. A gyakorlatok kényelmes tempója és a légzés tudatos lassítása pedig az idegrendszer nyugtatását eredményezte.** **A jógagyakorlatok végzése közben azok jótékony hatásairól anatómiai és élettani ismereteket is kapnak a résztvevők. Az alkalmak egy körülbelül 15 perces hangtálas relaxációval záródik, melyet rendkívül szeretnek a gyakorlók.** **A bizalom kiépülésének jele, hogy a jóga órák után általában többen maradnak kicsit beszélgetni, kérdéseket feltenni az elvégzett gyakorlatokkal vagy a saját élethelyzetével kapcsolatban.**	
Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció**

Dátum: 2023.02.03.

Némethné Károlyi Jolán, Taba Balázs

Aláírás

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