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

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

A program/tevékenység megnevezése:	
Jógafoglalkozások (4 alkalom)	
Helyszín:	**Kádárta Közösségi Ház**
Közösségfejlesztő neve:	**Némethné Gunther Teréz**
Időpont:	**2022. 04. 08. 16.30; 2022. 04. 13. 16.30; 2022. 04. 20. 16.30; 2022. 04. 29. 16.30.**
Időtartam:	**1,5 óra**
Célterület:	**Gyulafirátót-Kádárta-Bakonyalja**
Tevékenység besorolása:	**4. Sport**
Résztvevők száma:	**11.alk./12fő, 12.alk./10fő, 13.alk./10fő, 14.alk./10fő. Össz: 42 fő**
A megvalósításba bevont személyek és csoportok:	
Célterületen élők, helyi közösségek	

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

Szakmai leírás, értékelés:	
2022. 04. 08. (péntek) A ráhangolódás szokás szerint hanyatt fekvésben a légzés tudatosításával történt. A gerincet előbb a talajon, majd állásban mozgattuk át. Kellemesen belenyújtózva a légzésekbe végeztük a törzshajlításokat és csavarásokat. Később a láb izmait trenírozó harcos sorozatot vettük végig. **2022. 04. 13. (szerda)** A fáradtság, kimerültség érezhető volt a csapaton. Ezért a talajon végeztünk lassú, befelé hangoló gyakorlatokat az óra első perceiben. A macska és hasonló gerinc-átmozgató gyakorlatokkal pedig lehetőség nyílt lassítani, kiegyensúlyozni a légzést. Ez szemmel láthatóan nyugalommal töltötte el a gyakorlókat. A relaxáció is hosszabb volt ma a szokásosnál. **2022. 04. 20. (szerda)** A deréktájék feszültsége, érzékenysége nem ritka a foglalkozást látogatók körében sem. Ezért ezen alkalommal olyan gyakorlatokat tanulhattak meg a résztvevők, amiket akár otthon egyedül is végezhetnek. A csípő mobilizálása, farizmok aktiválása és a kötőszövet lazítása hathatósan felszámolható a legtöbb derékfájdalom. **2022. 04. 29. (péntek)** A mai alkalommal a vállak oldása kapott nagy hangsúlyt. Sokaknak gondot jelent magasba emelni a karjukat és ez természetesen kihat a mindennapi életre is. Ezért mind a bemelegítő, mind a fő részben olyan ászanákat tanultunk, ami kellőképpen mobilizálja, nyitja a kritikus területeket. Hangtálas relaxációval zártuk az alkalmat.	
Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció**

Dátum: 2022. 05. 02.

Készítette:

Némethné Gunther Teréz

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