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:	**3 alk.: 2022. 02. 04. 16.30; 4. alk. 2022. 02. 11. 16.30; 5.alk. 2022. 02. 16. 16.30; 6.alk. 2022. 02. 25. 16.30.**
Időtartam:	**1,5 óra**
Célterület:	**Gyulafirátót-Kádárta-Bakonyalja**
Tevékenység besorolása:	**4. Sport**
Résztvevők száma:	**3.alk. 11fő, 4.alk. 16fő, 5. alk. 13fő, 6.alk. 17fő.**
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. 02. 04 (péntek) Az órát egy csendes ráhangolódással kezdtük hanyatt fekvésben, légzésünket figyelve. Ezt követően úgynevezett antigrasztikus gyakorlatsort végeztünk el (kezdő verzióban), ami segíti az emésztést és egészséges bélműködést. Az álló ászanák ma sem maradtak el. **2022. 02. 11 (péntek)** Alapos ízületi átmozgatással kezdtünk, hiszen többen ízületi panaszokkal küzdenek. Az egyszerű fizikai gyakorlatok ráhangolják a gyakorlót a mentális figyelemre, jelenlétre, ami elengedhetetlen a biztonságos jógázáshoz. Álló ászanákban kellemesen kimelegedett a csapat. **2022. 02. 16 (szerda)** Ezen az órán a csípő kapott több figyelmet. Alapos átmozgatást követően csípőnyitó gyakorlatsort végeztünk légzésünkkel szinkronban. Az ülő életmódot kompenzáló ászanákat tanítottam, mint például a kis jógahíd. **2022. 02. 25. (péntek)** A ráhangolódást ismét az antigrasztikus (emésztést támogató) gyakorlat követte. Észrevettem, hogy egyre természetesebb lesz a gyakorlóknak a légzésüket összehangolni a mozgással. A macska gyakorlattal és annak változataival körültekintően átmozgattuk a gerincet. Az óra aktív utolsó részében pedig a harcos gyakorlatsort vettük végig. Hangtálas relaxációval zártuk az alkalmat.	
Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció**

Dátum: 2022. 02. 27.

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