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:	**7.alk: 2022. 03. 04. 16.30; 8.alk: 2022. 03. 11. 16.30; 9.alk: 2022. 03. 18. 16.30; 10.alk: 2022. 03. 25. 16.30**
Időtartam:	**1,5 óra**
Célterület:	**Gyulafirátót-Kádárta-Bakonyalja**
Tevékenység besorolása:	**4. Sport**
Résztvevők száma:	**7.alk/15 fő, 8.alk/16 fő, 9.alk/15 fő, 10.alk/10 fő**
A megvalósításba bevont személyek és csoportok:	
Célterületen élők, helyi közösségek	

Szakmai leírás, értékelés:	
2022.03.04. Az óra első felében antigasztrikus, emésztést segítő gyakorlatsorokat végeztek. Ezt követően az erősítésen volt a hangsúly, melyet álló ászanákban gyakoroltak. A gyakorlók egy egyszerű gerincet átmozgató házi feladatot is kaptak. **2022.03.11.**Ezen az órán egy különlegességgel találkoztak a gyakorlók. Korábbi beszélgetések során kiderült, hogy az oktató hangfürdő vezetésével is foglalkozik. Így a résztvevők külön kérése volt, hogy itt is be legyenek mutatva ezek a hangszerek. Ezen az alkalmon a szokásos gyakorlás picit rövidebb volt, azért hogy a végén egy rövid relaxációval egybekötött hangfürdőt is kipróbálhassanak a jelen lévők. **2022.03.18.** Az órán a már sokat gyakorolt álló ászanákon volt a fókusz. Tovább lépve a testi kivitelezésen, az oktató rámutatott arra, hogy milyen hatást gyakorolnak ezek a testhelyzetek mentális és érzelmi szinten is. Az álló ászanákban az erő, a kitartás, és a céltudatosság fejleszthető. **2022.03.25.** A kisebb létszám miatt az oktató az óra után egy megosztókörben megkérdezték a gyakorlókat, hogy számukra mit adnak ezek az alkalmak. Többen mondták, azt, hogy jól átmozgatja őket, mások a pihentető hatást emelték ki. Azt, hogy ebben a 1,5 órában tényleg ki tudnak kapcsolni.	
Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció**

Dátum: 2022. 03. 28.

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