

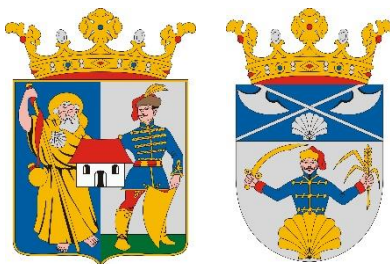
"A helyi identitás és kohézió erősítése Jakabszálláson és Fülöpjakabon című és TOP-5.3.1-16-BK1-2017-00018 azonosító számú" projekt.



TOP-5.3.1-16-BK1-2017-00018

„Helyi identitás és kohézió erősítése Jakabszálláson és Fülöpjakabon”

(Jakabszállás, Fülöpjakab)



JÓGA FÜLÖPJAKABON

"A helyi identitás és kohézió erősítése Jakabszálláson és Fülöpjakabon című és TOP-5.3.1-16-BK1-2017-00018 azonosító számú" projekt.



Tartalom

Beszámoló	4
Képek.....	4

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

"A helyi identitás és kohézió erősítése Jakabszálláson és Fülöpjakabon című és TOP-5.3.1-16-BK1-2017-00018 azonosító számú" projekt.



IDŐPONT:

2023. január 17-től 2023. február 12-ig

HELYSZÍN:

Teleház
(6116 Fülöpjakab, Alkotmány utca 3.)

JELLENLÉVŐK:

2023.01.17	6 fő, aláírt jelenléti ív alapján
2023.01.22	5 fő, aláírt jelenléti ív alapján
2023.01.24	6 fő, aláírt jelenléti ív alapján
2023.01.31	6 fő, aláírt jelenléti ív alapján
2023.02.05	6 fő, aláírt jelenléti ív alapján
2023.02.07	6 fő, aláírt jelenléti ív alapján
2023.02.12	12 fő, aláírt jelenléti ív alapján
Összesen	41 fő

TÁRGY:

Jóga kezdőknek, elméleti és gyakorlati alapok

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

"A helyi identitás és kohézió erősítése Jakabszálláson és Fülöpjakabon című és TOP-5.3.1-16-BK1-2017-00018 azonosító számú" projekt.



BESZÁMOLÓ

Közösségi igény merült fel az egészséges életmód, a mozgás népszerűsítésére. Olyan programot kerestünk, ami otthon is elvégezhető és gyakorlati tudást ad, személyre szabott.

A jóga a legjobb választás volt. Egy kicsi, de annál lelkesebb csapat verbuválódott, akik nagyon megszerették ezt a mozgásformát. A torna mellett nagyszerű közösség építőfoglalkozás lett belőle. Barátságok születtek, beszélgetések alakultak ki. Önsegítő, önfejlesztő közösséggé lettek a jogások, akik például szolgálnak az egész település számára.

A gyakorlatokat tudatosan végezték, hiszen gyakorlás közben az oktató részletesen el is mondta, hogy mit, miért kell csinálni. Mely mozgás, mire hat a testen belül. Segített a gyakorlatok helyes elsajátításában is. Azonnal lehetőség volt a személyes korrekcióra, konzultálásra is. Megvolt az azonnali visszacsatolás, ami remek fejlődési lehetőség.

Ezen rövid idő alatt is számos pozitív hatásról számoltak be a részt vevők, Jobb közérzet, nagyobb erőnlét. Megszűnt a halogatás. „Mintha töltőre lennék csatlakoztatva” mondta az egyik részt vevő. Pozitív életszemléletet ad a jóga. Kevés eszközzel is végezhetőek a gyakorlatok, ami szintén nagy előny. Otthon is lehet gyakorolni.

Nagyon várja már a csapat a jó időt, hogy a szabadban folytathassák a közös munkát.

A pályázati támogatás véget ért, de a lelkesedés maradt, önerőből folytatják tovább, mert „az egészség megfizethetetlen” Ezt szintén az egyik csoporttag mondta.

Vannak új jelentkezők is, akik eljönnek az órákra. Ők még keresik a helyüket, alkalomszerűen jönnek csak, de a lehetőség most már bárki számára elérhető Fülöpjakabon.

KÉPEK



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

"A helyi identitás és kohézió erősítése Jakabszálláson és Fülöpjakabon című és TOP-5.3.1-16-BK1-2017-00018 azonosító számú" projekt.



Fülöpjakab, 2023. február 15.

Kovács Márta
közösségfejlesztő

Csorbáné Sipos Szabó Mária
szakmai vezető