



INFORME DE GESTIÓN


AGOSTO 2024

PROGRAMA: Taller Villa Alegre Mas alegre con Yoga

CODIGO: 2407020067

NOMBRE: Stefania Cecilia Maureira Quintana

CARGO: Instructora de Yoga

ACTIVIDAD	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA
<p><i>Semana de adaptación</i></p> <p>Etapa inicial o previa: Presentación por parte de la instructora e inscripción de los participantes al taller más entrega de kits (polera, jockey, mochila), explicación de la sesión:</p> <p>Se trabaja a nivel físico por medio de la ejecución de asanas (posturas), mental por medio de la meditación visualizando el momento presente y evitando pensamientos rumiantes, espiritual trabajar la autoestima, paciencia, y amor propio.</p> <p>Inicio: postura de meditación, pranayamas (respiración consiente) todo en silencio.</p> <p>Calentamiento: movilidad activa articulación por articulación de craneal a caudal.</p> <p>Desarrollo de la Clase: realización de una secuencia de asanas o posturas, las cuales se adaptan por medio de variantes a cada persona, según sus capacidades, los asanas se dividen en 3 grandes grupos: asanas de fuerza, asanas de flexibilidad y asanas de equilibrio.</p> <p>Parte final: momento de la relajación en postura de savasana (acostado), instancia en la que cada participante descansa y asimila la practica realizada, posteriormente comienzan a activar su cuerpo lentamente y se ubican en postura de sentado, nos preparamos para escuchar el</p>		<p>14/08/2024 16/08/2024</p>

mensaje que nos deja el oráculo o una carta del tarot, se cierra la practica con la reflexión final.

Semana de introducción a los pranayamas

Etapas inicial o previa: Presentación por parte de la instructora del enfoque de la sesión:

Se trabaja a nivel físico por medio de la ejecución de asanas (posturas), mental por medio de la meditación visualizando el momento presente y evitando pensamientos ruminantes, espiritual trabajar la autoestima, paciencia, y amor propio.

Inicio: postura de meditación, pranayamas (respiración consiente) se trabaja:

Nadi shodhana pranayama

(inhalar y exhalar por una narina a la vez)

Inhala por la fosa nasal izquierda y ciérrala con el dedo anular, abre y exhala lentamente por la fosa nasal derecha, mantén la fosa nasal derecha, inhala y ciérrala con el pulgar, y abre y exhala lentamente por la izquierda (de esa manera se completa un ciclo respiratorio).

Calentamiento: movilidad activa articulación por articulación de craneal a caudal.

Desarrollo de la Clase: realización de una secuencia de asanas o posturas, las cuales se adaptan por medio de variantes a cada persona, según sus capacidades, los asanas se dividen en 3 grandes grupos: asanas de fuerza, asanas de flexibilidad y asanas de equilibrio.

Parte final: momento de la relajación en postura de savasana (acostado), instancia en la que cada participante descansa y asimila la practica realizada, posteriormente comienzan a activar su cuerpo lentamente y se ubican en postura de sentado, nos preparamos para escuchar el mensaje que nos deja el oráculo o una carta del tarot, se cierra la practica con la reflexión final.



19/08/2024
21/08/2024
23/08/2024



Semana de introducción a los bandhas

Etapa inicial o previa: Presentación por parte de la instructora del enfoque de la sesión:

Se trabaja a nivel físico por medio de la ejecución de asanas (posturas), mental por medio de la meditación visualizando el momento presente y evitando pensamientos ruminantes, espiritual trabajar la autoestima, paciencia, y amor propio.

Inicio: postura de meditación, pranayamas (respiración consciente) se trabaja:

Bandhas o cierres energéticos (mudras internos).

Son cerraduras energéticas cuya activación permite el fluir de la energía desde los cimientos de la columna vertebral y el suelo pélvico hasta la coronilla, evitando que el prana (energía vital) se disperse.

Bandhas trabajados:

- **Mula banda (suelo pélvico)**
- **Uddyana banda (zona abdominal)**
- **Jalandhara banda (garganta)**

Calentamiento: movilidad activa articulación por articulación de craneal a caudal.

Desarrollo de la Clase: realización de una secuencia de asanas o posturas, las cuales se adaptan por medio de variantes a cada persona, según sus capacidades, las asanas se dividen en 3 grandes grupos: asanas de fuerza, asanas de flexibilidad y asanas de equilibrio.

Parte final: momento de la relajación en postura de savasana (acostado), instancia en la que cada participante descansa y asimila la práctica realizada, posteriormente comienzan a activar su cuerpo lentamente y se ubican en postura de sentado, nos preparamos para escuchar el



26/08/2024
28/08/2024
30/08/2024

mensaje que nos deja el oráculo o una carta del tarot, se cierra la practica con la reflexión final.

