



## INFORME DE GESTIÓN

SEPTIEMBRE 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><b>CICLO DE TRABAJO ENFOCADO EN LOS CHAKRAS</b></p> <p><b>Etapas inicial o previa:</b> Presentación por parte de la instructora del trabajo a realizar en este ciclo en la semana del 02 al 06 de septiembre se trabajan los chakras, es decir, ¿Que son?, ¿Dónde se ubican físicamente?, ¿Con que órganos se relacionan?, ¿Que enfermedades se manifiestan si estos están bloqueados? y ¿Que posturas o asanas se deben realizar para trabajar en cada uno de ellos?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Muladhara (Raíz)</li><li>- Swadisthana (Sacro)</li><li>- Manipura (Plexo solar)</li></ul> <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><b>Inicio:</b> Postura de meditación, pranayamas (respiración consciente) todo en silencio.</p>		<p>02/09/2024 04/09/2024 06/09/2024</p>

<p><b>Calentamiento:</b> Movilidad activa articulación por articulación de craneal a caudal.</p> <p><b>Desarrollo de la Clase:</b> 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.</p> <p><b>Parte final:</b> 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.</p>		
<p><b>CICLO DE TRABAJO ENFOCADO EN LOS CHAKRAS</b></p> <p><b>Etapa inicial o previa:</b> Presentación por parte de la instructora del trabajo a realizar en este ciclo en esta semana del 09 al 13 de septiembre se trabaja los chakras, es decir, ¿Que son?, ¿Dónde se ubican físicamente?, ¿Con que órganos se relacionan?, ¿Que enfermedades se manifiestan si estos están bloqueados? y ¿Que posturas o asanas se deben realizar para trabajar en cada uno de ellos?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anahata (Corazón)</li> <li>- Vishuddha (Garganta)</li> <li>- Ajna (Tercer ojo)</li> </ul> <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 ruminantes, espiritual</p>		<p>09/09/2024 11/09/2024 13/09/2024</p>



<p>trabajar la autoestima, paciencia, y amor propio.</p> <p><b>Inicio:</b> Postura de meditación, pranayamas (respiración consciente) todo en silencio.</p> <p><b>Calentamiento:</b> Movilidad activa articulación por articulación de craneal a caudal.</p> <p><b>Desarrollo de la Clase:</b> 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><b>Parte final:</b> 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.</p>		
<p><b>CICLO DE TRABAJO ENFOCADO EN LOS CHAKRAS</b></p> <p><b>Etapas inicial o previa:</b> Presentación por parte de la instructora del trabajo a realizar en este ciclo en la semana del 16 de septiembre se trabajan los chakras, es decir, ¿Que son?, ¿Dónde se ubican físicamente?, ¿Con que órganos se relacionan?, ¿Que enfermedades se manifiestan si estos están bloqueados? y ¿Que posturas o asanas se deben realizar para trabajar en cada uno de ellos?</p> <p>- Sahasrara (corona)</p>		16/09/2024

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.

**Inicio:** Postura de meditación, pranayamas (respiración consciente) todo en silencio.

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



### **CICLO DE TRABAJO ENFOCADO EN LAS TORSIONES Y LOS YAMAS**

**Etapa inicial o previa:** Presentación por parte de la instructora del trabajo a realizar en este ciclo en la semana del 23 al 25 de septiembre se trabajan los YAMAS (códigos de ética en el yoga), es decir, ¿Que son?, ¿Cuántos son? Y ¿cómo ponerlos en práctica? Y a nivel físico el trabajo de asanas con variantes en torsión para mejorar la flexibilidad de la columna y con esto mejorar el rango de movimiento del cuerpo en general.

- Ahimsa (no violencia)
- Satya (Veracidad)
- Asteya (No robar)
- Brahmacharia (Autodisciplina)
- Aparigraha (No codiciar)
- 

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.

**Inicio:** Postura de meditación, pranayamas (respiración consciente) todo en silencio.

**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.



23/09/2024  
25/09/2024

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

**CICLO DE TRABAJO ENFOCADO EN LAS TORSIONES Y LOS NIYAMAS**

**Etapa inicial o previa:** Presentación por parte de la instructora del trabajo a realizar en este ciclo en la semana del 27 al 30 de septiembre se trabajan los YAMAS (códigos de ética en el yoga), es decir, ¿Que son?, ¿Cuántos son? Y ¿cómo ponerlos en práctica? Y a nivel físico el trabajo de asanas con variantes en torsión para mejorar la flexibilidad de la columna y con esto mejorar el rango de movimiento del cuerpo en general.

- Saucha (pureza)
- Santocha (estar contento)
- Tapas (auto entendimiento)
- Svadhyaya (estudio de las escrituras)
- Ishvara pranidhara (amor al todo, al Ser, al universo o a Dios)

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.

**Inicio:** Postura de meditación, pranayamas (respiración consciente) todo en silencio.



27/09/2024  
30/09/2024



**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 práctica 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 práctica con la reflexión final.

Fecha: SEPTIEMBRE 2024

N°	Nombre completo	Rut	F.de nacimiento	Dirección	Contacto	Fechas mes
01	NANCY TOLEDO GONZALEZ	7.885.838-9	04/11/57	AV. ESPAÑA #207	+569 56757331	2-4-6-9-11-13-16-23-25-27-30 ✓ X X X X X X X X X X
02	EDITH TOLEDO GONZALEZ	7.143.289-0	16/02/55	AV. ESPAÑA #207	+569 56757331	✓ X X X X X X X X X X
03	ANA MARIA AVILA CARO	10.225.417-1	23/07/64	MONTE GRANDE S/N	+569 28965950	✓ X X X X X X X X X X
04	MARIA ELENA AEDO MELLA	7.493.286-K	16/03/55	AV. FCO ANTONIO ENCINA #301	+569 68412190	X X X X X X X X X X
05	M° SOLEDAD BERRIOS AGUERO	6.550.500-2	13/12/56	V.DN SEBASTIAN PJE 4 #297	+569 64077700	✓ X X X X X X X X X X
06	M° ANGELICA ROJAS REDDERSEN	5.606.416-8	25/05/51	AV. ABATE MOLINA #131	+569 56222499	✓ X X X X X X X X X X
07	ANTONIETA TOLEDO GONZALEZ	9.012.213-4	19/03/60	NARANJAL #213	+569 93642397	✓ X X X X X X X X X X
08	ANGELA TOLEDO GONZALEZ	7.232.400-5	04/06/55	MALQUIAS CONCHA #266	+569 88559227	✓ X X X X X X X X X X
09	MARLENE RIVERA IBAÑEZ	7.397.076-8	30/05/52	RAUL PINO #0170	+569 92277554	✓ X X X X X X X X X X
10	ROSARIO BUSTAMANTE VELIZ	11.286.253-6	01/01/68	CALLEJON RANCHO DE PIEDRA, ESPERANZA	+569 50615532	✓ X X X X X X X X X X
11	PAULA TRINCADO CANCINO	12.728.319-2	28/05/75	V. RAUL SILVA PJE RAUL SOLAR #203	+569 79231548	✓ X X X X X X X X X X
12	SOLEDAD NAVARRETE CASTRO	12.856.781-K	13/02/75	RINCON DE LOBOS NORTE S/N	+569 85545122	✓ X X X X X X X X X X
13	MARIA SOLEDAD	17.085.632-5	10/02/89	AV. ABATE MOLINA #985	+569 97170566	✓ X X X X X X X X X X
14	JESSIE ASMUSSEN BLANCO	7.819.849-4	23/04/60	AV. ABATE MOLINA #985	+569 99395273	✓ X X X X X X X X X X
15	ERICA CASTILLO LABRIN	6.911.583-7	08/11/58	AV. ABATE MOLINA #985	+569 82881222	✓ X X X X X X X X X X
16	MARCELO ROJAS GONZALEZ	7.961.879-9	23/02/57	AV. LA PAZ #26	+569 93335831	✓ X X X X X X X X X X
17	FRANCISCA AGUILERA AVILA	17.779.865-7	28/01/89	MONTE GRANDE S/N	+569 40618993	✓ X X X X X X X X X X
18	PAULINA LOBOS RIOS	8.985.171-8	23/08/58	AV. ABATE MOLINA #505	+56969002917	✓ X X X X X X X X X X
19	ROSA SOLAR MORALES	8.137.275-6	29/07/56	SERAFIN GUTIERREZ #57	+56973748423	✓ X X X X X X X X X X
20	NANCY SEQUEL PINILLA	12.727.586-6	23/06/75	V. LOS CONQUIS. PJE LAS MISIONES #065	+56988957918	✓ X X X X X X X X X X
21	SARA MOLINA QUEZADA	7.961.360-6	27/12/58	LOS ARTESANOS #231	+56971818808	✓ X X X X X X X X X X
22	OLGA GARRIDO REBOLLEDO	4.836.809-4	20/03/32	AV. ESPAÑA #21	+56989011273	✓ X X X X X X X X X X
23	PAULINA QUEIROLO CUBILLOS	5.757.570-0	05/06/46	AV. ESPAÑA #28	+56989011273	✓ X X X X X X X X X X
24	M° Yvonne Espinoza Morales	6.742.308-5	08/09/60	AV. ESPAÑA #06	+569 76319042	✓ X X X X X X X X X X
25						
26						
27						
28						
29						
30						