



## INFORME DE GESTIÓN

OCTUBRE 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 SALUDO AL SOL A</b></p> <p><b>Etapa inicial o previa:</b> Presentación por parte de la instructora del trabajo a realizar en este ciclo en la semana del 07 al 11 de octubre se trabaja el saludo al sol A o surya namascar A, es decir, ¿Qué es?, ¿Cómo se ejecuta?, ¿Qué beneficios genera a nivel físico, mental y espiritual?, ¿Que posturas o asanas se deben realizar?</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><b>Inicio:</b> Postura de meditación, pranayamas (respiración consiente) 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</p>		<p>07/10/2024 09/10/2024 11/10/2024</p>

<p>fuerza, asanas de flexibilidad y asanas de equilibrio durante cada sesión.</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 SALUDO AL SOL B</b></p> <p><b>Etapa inicial o previa:</b> Presentación por parte de la instructora del trabajo a realizar en este ciclo en la semana del 14 al 18 de octubre se trabaja el saludo al sol B o surya namascar B, es decir, ¿Qué es?, ¿Cómo se ejecuta?, ¿Qué beneficios genera a nivel físico, mental y espiritual?, ¿Que posturas o asanas se deben realizar?</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><b>Inicio:</b> Postura de meditación, pranayamas (respiración consiente) 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 durante cada sesión.</p> <p><b>Parte final:</b> Momento de la relajación en postura de savasana (acostado), instancia en</p>		<p>14/10/2024 16/10/2024 18/10/2024</p>



<p>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 SALUDO AL SOL C</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 21 al 25 de octubre se trabaja el saludo al sol C o surya namascar C, es decir, ¿Qué es?, ¿Cómo se ejecuta?, ¿Qué beneficios genera a nivel físico, mental y espiritual?, ¿Que posturas o asanas se deben realizar?</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><b>Inicio:</b> Postura de meditación, pranayamas (respiración consiente) 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 durante cada sesión.</p> <p><b>Parte final:</b> Momento de la relajación en postura de savasana (acostado), instancia en la que cada participante descansa y asimila</p>		<p>21/10/2024                  23/10/2024                  25/10/2024</p>

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.

**CICLO DE TRABAJO ENFOCADO EN SALUDO A LA LUNA**

**Etapa inicial o previa:** Presentación por parte de la instructora del trabajo a realizar en este ciclo en la semana del 28 al 30 de octubre se trabaja el saludo a la luna o chandra namascar, es decir, ¿Qué es?, ¿Cómo se ejecuta?, ¿Qué beneficios genera a nivel físico, mental y espiritual?, ¿Que posturas o asanas se deben realizar?



28/10/2024  
30/10/2024

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, los asanas se dividen en 3 grandes grupos: asanas de fuerza, asanas de flexibilidad y asanas de equilibrio durante cada sesión.

**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.

