



INFORME DE GESTIÓN

NOVIEMBRE 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>CICLO DE TRABAJO ENFOCADO EN AJUSTES E INVERSIONES</p> <p>Etapa inicial o previa: Presentación por parte de la instructora del trabajo a realizar en este ciclo en la semana del 04 al 06 de noviembre, se trabaja en ajustes de asanas e inversiones, es decir, ¿Qué son?, ¿Cómo se ejecutan?, ¿Qué beneficios generan a nivel físico, mental y espiritual?</p> <p>Ajustes: Correcciones posturales que el instructor realiza durante la clase para ayudar a los alumnos a entrar en posturas de forma sencilla y suave.</p> <p>Inversiones: Las inversiones de yoga son posturas en las que el corazón y las caderas están por encima de la cabeza, y se caracterizan por dejar el peso del cuerpo sobre la cabeza, el cuello o los hombros.</p> <p>Beneficios:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mejoran la circulación- Aumentan la energía y vitalidad- Mejoran la concentración y memoria- Estimulan la creatividad y la claridad mental.- Mejoran la alineación y postura corporal- Fortalecen músculos del CORE, los brazos y los hombros.		<p>04/11/2024 06/11/2024</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 trabajar la autoestima, paciencia, y amor propio.

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

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

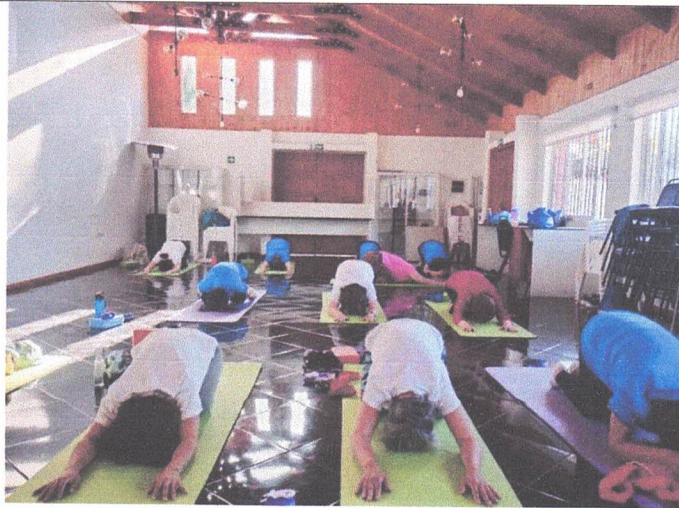
Desarrollo de la Clase: Realización de una secuencia de asanas o posturas, las cuales se adaptan por medio de variantes a cada persona, según sus capacidades, los asanas se dividen en 3 grandes grupos: asanas de fuerza, asanas de flexibilidad y asanas de equilibrio durante cada sesión.

Parte final: Momento de la relajación en postura de savasana (acostado), instancia en la que cada participante descansa y asimila la 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 AJUSTES E INVERSIONES

Etapa inicial o previa: Presentación por parte de la instructora del trabajo a realizar en este ciclo en la semana del 11 al 15 de noviembre, se trabaja en ajustes de asanas e inversiones, es decir, ¿Qué son?, ¿Cómo se ejecutan?, ¿Qué beneficios generan a nivel físico, mental y espiritual?

Ajustes: Correcciones posturales que el instructor realiza durante la clase para ayudar a los alumnos a entrar en posturas de forma sencilla y suave.



11/11/2024
13/11/2024
15/11/2024



Inversiones: Las inversiones de yoga son posturas en las que el corazón y las caderas están por encima de la cabeza, y se caracterizan por dejar el peso del cuerpo sobre la cabeza, el cuello o los hombros.

Beneficios:

- Mejoran la circulación
- Aumentan la energía y vitalidad
- Mejoran la concentración y memoria
- Estimulan la creatividad y la claridad mental.
- Mejoran la alineación y postura corporal
- Fortalecen músculos del CORE, los brazos y los hombros.

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) 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 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 AJUSTES E INVERSIONES

Etapas inicial o previa: Presentación por parte de la instructora del trabajo a realizar en este ciclo en la semana del 18 al 20 de noviembre se trabaja en ajustes de asanas e inversiones, es decir, ¿Qué son?, ¿Cómo se ejecutan?, ¿Qué beneficios generan a nivel físico, mental y espiritual?

Ajustes: Correcciones posturales que el instructor realiza durante la clase para ayudar a los alumnos a entrar en posturas de forma sencilla y suave.

Inversiones: Las inversiones de yoga son posturas en las que el corazón y las caderas están por encima de la cabeza, y se caracterizan por dejar el peso del cuerpo sobre la cabeza, el cuello o los hombros.

Beneficios:

- Mejoran la circulación
- Aumentan la energía y vitalidad
- Mejoran la concentración y memoria
- Estimulan la creatividad y la claridad mental.
- Mejoran la alineación y postura corporal
- Fortalecen músculos del CORE, los brazos y los hombros.

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.



18/11/2024
20/11/2024



<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 durante cada sesión.</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 mensaje que nos deja el oráculo o una carta del tarot, se cierra la practica con la reflexión final.</p>		
<p>CICLO DE TRABAJO ENFOCADO EN AJUSTES E INVERSIONES</p> <p>Etapa inicial o previa: Presentación por parte de la instructora del trabajo a realizar en este ciclo en la semana del 25 al 29 de noviembre se trabaja en ajustes de asanas e inversiones, es decir, ¿Qué son?, ¿Cómo se ejecutan?, ¿Qué beneficios generan a nivel físico, mental y espiritual?</p> <p>Ajustes: Correcciones posturales que el instructor realiza durante la clase para ayudar a los alumnos a entrar en posturas de forma sencilla y suave.</p> <p>Inversiones: Las inversiones de yoga son posturas en las que el corazón y las caderas están por encima de la cabeza, y se caracterizan por dejar el peso del cuerpo sobre la cabeza, el cuello o los hombros.</p> <p>Beneficios:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mejoran la circulación- Aumentan la energía y vitalidad		<p>25/11/2024 27/11/2024 29/11/2024</p>

- Mejoran la concentración y memoria
- Estimulan la creatividad y la claridad mental.
- Mejoran la alineación y postura corporal
- Fortalecen músculos del CORE, los brazos y los hombros.

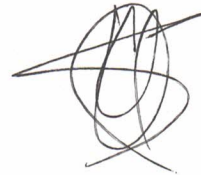
Se trabaja a nivel físico por medio de la ejecución de asanas (posturas), mental por medio de la meditación visualizando el momento presente y evitando pensamientos ruminantes, espiritual trabajar la autoestima, paciencia, y amor propio.

Inicio: Postura de meditación, pranayamas (respiración consiente) 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 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.



Fecha: NOVIEMBRE 2024

N°	Nombre completo	Rut	F.N	Dirección	Contacto	Fechas mes de NOVIEMBRE
01	NANCY TOLEDO GONZALEZ	7.885.838-9	04/11/57	AV. ESPAÑA #207	+569 56757331	04-06-11-13-15-18-20-25-27-29 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	M° 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	MALAJUAS 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	C. 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	M SOLEDAD CORNEJO ASMUSSEN	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	MARIELA 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 SEGUEL 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 QUIEROLO CUBILLOS	5.757.570-0	05/06/46	AV. ESPAÑA #28	+56989011273	X X X X X X X X X X
24	M° XIMENA ESPINOZA MORALES	8.742.308-5	08/09/60	AV. ESPAÑA #85	+56976314842	✓ X X X X X X X X X X
25	JUANA BRAVO SEPULVEDA	8.484.260-5	24/01/75	CAMINO CHOCOA S/N	+56954476436	✓ X X X X X X X X X X
26						✓ X X X X X X X X X X
27						
28						
29						
30						