



INFORME DE GESTIÓN

DICIEMBRE 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 TODAS LA TECNICAS APRENDIDAS <i>pranayamas, bandas, chakras, torsiones, yamas, niyamas, saludo al sol, saludo a la luna, ajustes e inversiones.</i></p> <p>Etapa inicial o previa: Presentación por parte de la instructora del trabajo a realizar en este ciclo, en la semana del 02 al 06 de diciembre, se realiza la recopilación de técnicas aprendidas desde agosto a la fecha.</p> <p>Algunos de los tantos beneficios de las técnicas combinadas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mejoran la circulación, digestión, sueño- 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>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>02/12/2024 04/12/2024 06/12/2024</p>



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 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.

CICLO DE TRABAJO ENFOCADO TODAS LA TÉCNICAS APRENDIDAS

pranayamas, bandas, chakras, torsiones, yamas, niyamas, saludo al sol, saludo a la luna, 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 diciembre, se realiza la recopilación de técnicas aprendidas desde agosto a la fecha.

Algunos de los tantos beneficios de las técnicas combinadas:

- Mejoran la circulación, digestión, sueño
- Aumentan la energía y vitalidad
- Mejoran la concentración y memoria



09/12/2024
11/12/2024
13/12/2024

2

2

**CICLO DE TRABAJO ENFOCADO TODAS LA
TECNICAS APRENDIDAS**

*pranayamas, bandas, chakras, torsiones,
yamas, niyamas, saludo al sol, saludo a la
luna, ajustes e inversiones.*

Etapa inicial o previa: Presentación por parte de la instructora del trabajo a realizar en este ciclo en la semana del 18 al 20 de diciembre, se realiza la recopilación de técnicas aprendidas desde agosto a la fecha.

Algunos de los tantos beneficios de las técnicas combinadas:

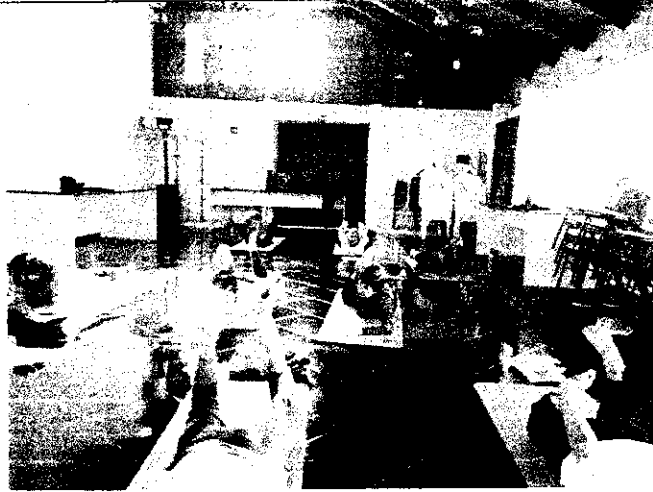
- Mejoran la circulación, digestión, sueño
- Aumentan la energía y vitalidad
- Mejoran la concentración y memoria
- Estimulan la creatividad y la claridad mental.
- Mejoran la alineación y postura corporal
- Fortalecen músculos del CORE, los brazos y los hombros.

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:



16/12/2024

18/12/2024

20/12/2024

2

3



- 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 simula 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>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>		
--	--	--

2

2