



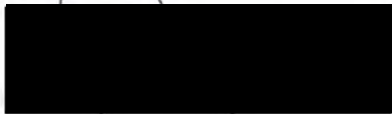
### INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

**NOMBRE COMPLETO:** YOSSELIN MUÑOZ VÁSQUEZ  
**CARGO:** PROFESORA, TALLER RECREATIVO YOGA  
**MES DE GESTIÓN:** ABRIL / BOLETA N°89  
**MODALIDAD:** PRESENCIAL  
**MEDIOS DE VERIFICACIÓN:** DIGITAL  
**PROGRAMA:** RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
01-04-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Objetivos para abril y termino de clases del primer semestre.</li><li>- Surya Namaskar A y B.</li><li>- Vinyasas y nuevas secuencias de asanas con sus respectivas variantes.</li><li>- Asanas de fuerza y equilibrio.</li><li>- Meditación final.</li></ul>
03-04-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- importancia de la práctica de Yoga en nuestro diario vivir.</li><li>- Surya Namaskar A y B.</li><li>- Vinyasas y nuevas secuencias de asanas con sus respectivas variantes.</li><li>- Asanas de fuerza y equilibrio.</li></ul>
08-04-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Respectivos suryas namaskars.</li><li>- Series de asanas y disfrute del movimiento a través de una respiración plena.</li><li>- Respiración completa (ujjayi).</li><li>- Mantra final (purnamadha).</li></ul>
10-04-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Calentamiento (suryas namaskar)</li><li>- Mantra Om.</li><li>- Vinyasa krama de asanas de equilibrio.</li><li>- Meditación final.</li><li>- Mantra final.</li></ul>
15-04-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pranayamas.</li><li>- Respiración y coordinación con posturas dinámicas de asanas.</li><li>- Serie 2 de asanas (posturas).</li><li>- Asanas de pie.</li><li>- Asanas de suelo.</li></ul>
17-04-2024	<b>Clase Yoga Flow, Sup, Cendyr Náutico:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Canto Om (mantra inicio).</li><li>- Pranayamas.</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Surya Namaskar A.</li> <li>- Serie 1 de asanas (posturas).</li> <li>- Asanas de pie ( asanas de equilibrio)</li> <li>- Asanas de suelo.</li> </ul> <p><b>Jornada recreativa de Sup y Yoga.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación del profesor del taller de sup a las/os practicantes del taller de Yoga.</li> <li>- contenidos básicos del Sup dictados por el encargado de taller.</li> <li>- Jornada de remo hasta un costado de la laguna y actividad de asanas sobre la tabla manteniendo respiración y equilibrio.</li> </ul>
22-04-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pranayamas.</li> <li>- Surya Namaskar A y B.</li> <li>- Serie 2 de asanas (posturas).</li> <li>- Asanas de equilibrio.</li> <li>- Asanas de suelo.</li> </ul>
24-04-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar técnicas aprendidas sobre la fluidez del movimiento en asanas.</li> <li>- Surya namaskar A y B.</li> <li>- Pranayamas</li> <li>- Asanas de fuerza.</li> <li>- Fluidez del movimiento a través de música, con asanas dinámicas de pie y equilibrio.</li> <li>- Serie 2 de asanas (posturas).</li> <li>- Asanas de pie y suelo.</li> </ul>



YOSELIN DEL CARMEN MUÑOZ VÁSQUEZ  
 PROFESORA/A TALLER DE YOGA / RECREATIVO  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



*[Handwritten signature]*

RODRIGO PÉREZ PÉREZ  
 ENCARGADO OF. DEPORTES Y RECREACIÓN  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



*[Handwritten signature]*

NATALIA AEDO CONCHA  
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, 02 de MAYO 2024