

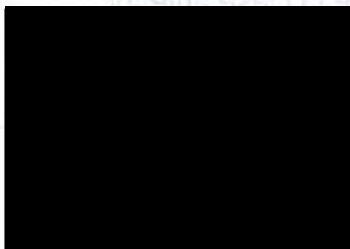


INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: YOSSELIN MUÑOZ
CARGO: PROFESORA, TALLER RECREATIVO YOGA
MES DE GESTIÓN: MARZO / BOLETA N°88
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
04-03-2024	<ul style="list-style-type: none">- Objetivos, marzo-abril, año 2024.- Importancia del movimiento y fluidez al realizar diferentes asanas.- Surya Namaskar A y B.- Vinyasas y nuevas secuencias de asanas con sus respectivas variantes.
06-03-2024	<ul style="list-style-type: none">- Se Profundizan, contenidos de la clase anterior.- Surya Namaskar A y B.- Vinyasas y nuevas secuencias de asanas con sus respectivas variantes.
11-03-2024	<ul style="list-style-type: none">- Importancia de la respiración para lograr sostener las asanas y mejorar flexibilidad.- Respiración completa (ujjayi).- Surya Namaskar B.
13-03-2024	<ul style="list-style-type: none">- Beneficios de Surya Namaskar.- Surya Namaskar A.- Surya Namaskar B.- Serie 1, asanas de pie y suelo.
18-03-2024	<ul style="list-style-type: none">- Pranayamas.- Respiración y coordinación con posturas dinámicas de asanas.- Serie 2 de asanas (posturas).- Asanas de pie.- Asanas de suelo.
20-03-2024	<p>Clase Yoga Flow, Cendyr Náutico:</p> <ul style="list-style-type: none">- Canto Om (mantra inicio).- Pranayamas.- Surya Namaskar A.- Serie 1 de asanas (posturas).

	<ul style="list-style-type: none"> - Asanas de pie (asanas de equilibrio) - Asanas de suelo. <p>Actividad de autocuidado, mes de la mujer (Carcel de Mujeres, de Bulnes).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentación del taller a las internas. - Actividad de meditación de inicio. - Asanas de pie y suelo. - meditación final de amor propio.
25-03-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Pranayamas. - Surya Namaskar A y B. - Serie 2 de asanas (posturas). - Asanas de equilibrio. - Asanas de suelo.
27-03-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar técnicas aprendidas sobre la fluidez del movimiento en asanas.. - Saludos al sol. - Pranayamas - Fluidez del movimiento a través de música, con asanas dinámicas de pie y equilibrio. - Serie 2 de asanas (posturas). - Asanas de pie y suelo.



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

NATALIA AEDO CONCHA
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

IGTM

QUILLÓN, 01 de abril de 2024