



### **INFORME MENSUAL DE GESTIÓN**

**NOMBRE COMPLETO:** YOSSELIN MUÑOZ VÁSQUEZ  
**CARGO:** INSTRUCTORA TALLER RECREATIVO YOGA  
**MES DE GESTIÓN:** SEPTIEMBRE / BOLETA N°90  
**MODALIDAD:** PRESENCIAL  
**MEDIOS DE VERIFICACIÓN:** DIGITAL  
**PROGRAMA:** RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

<b>ACTIVIDADES REALIZADAS</b>	
<b>FECHA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
03-09-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se explica la importancia del movimiento y pranayamas (respiración).</li><li>- Surya Namaskar A y B.</li><li>- Vinyasas y nuevas secuencias de asanas con sus respectivas variantes.</li></ul>
05-09-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Profundizar contenidos de la clase anterior.</li><li>- Surya Namaskar A y B.</li><li>- Vinyasas y nuevas secuencias de asanas con sus respectivas variantes.</li></ul>
10-09-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Re-aprender técnicas para respirar y conocer la importancia de esta para mantener una vida con más vitalidad.</li><li>- Serie de asanas de pie y sentadas.</li><li>- Meditación final.</li></ul>
12-09-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Retroalimentación de contenidos vistos en la clase anterior.</li><li>- Aplicar técnicas de Pranayamas aprendidos anteriormente.</li><li>- Respiración en cuatro tiempos.</li></ul>
17-09-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>CAMBIO DE ACTIVIDADES DE FIESTAS PATRIAS.</b></li></ul>
19-09-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>FERIADO LEGAL (FIESTAS PATRIAS).</b></li></ul>
24-09-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Retroalimentación de clase anterior.</li><li>- Interiorizar sobre prácticas personales durante la semana de festividades.</li><li>- Dar inicio a la primavera y el significado de este como nuevo ciclo y la relación de la estaciones y el YOGA.</li><li>- Actividad de meditación de inicio.</li><li>- Serie de asanas.</li><li>- Profundizar en asanas de fuerza como; charuranga, adho mukha, kakasana (cuervo) e invertidas como; sirsanana y</li></ul>



	variantes, halasana, sarvangasana, prasarita padottadana (a,b,c y d), Urdha dhanurasana, setu bhandasana.
26-09-2024	- Ejecución de asanas de equilibrio y fuerza. - Profundización en asanas como adho mukha svanasana, chaturanga dandasana, vrksasana, virabhadrasana III y natarajasana.



YOSELIN DEL CARMEN MUÑOZ VÁSQUEZ  
 PROFESORA/A TALLER RECREATIVO YOGA/  
 RECREATIVO

NATALIA AEDO CONCHA  
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB° GTM

FECHA	ACTIVIDAD
03-09-2024	Se explica la importancia del movimiento y pranayamas (respiración) Suiza Namaskar A y B Vinayas y nuevas secuencias de asanas con sus respectivas variantes.
05-09-2024	Profundizar contenidos de la clase anterior. Suiza Namaskar A y B Vinayas y nuevas secuencias de asanas con sus respectivas variantes.
	Re-aprender técnicas para respirar y conocer la importancia de esta para mantener una vida con más.
	Serie de asanas de pie y sentadas. Meditación final.
12-09-2024	Retroalimentación de contenidos vistos en la clase anterior. Aplicar técnicas de Pranayamas aprendidos anteriormente. Respiración en cuatro tiempos.
17-09-2024	CAMBIO DE ACTIVIDADES DE FIESTAS PATRIAS.
19-09-2024	FERiado LOCAL (FIESTAS PATRIAS).
24-09-2024	Retroalimentación de clase anterior. Interacción sobre prácticas personales durante la semana de festividades. Dar inicio a la primavera y el significado de este como nuevo ciclo y la relación de la estaciones y el YOGA. Actividad de meditación de inicio. Serie de asanas. Profundizar en asanas de fuerza como: chaturanga, adho mukha, kikasana (cuello) e invencibles como: svanasana y

QUILLÓN, 02 DE OCTUBRE DE 2024