



MUNICIPALIDAD DE RECOLETA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
Av. Recoleta N° 2774

INFORME DE GESTIÓN CONTRATO A HONORARIOS

NOMBRE: Nara Alejandra Martínez López
PROYECTO: Escuelas Saludables para el Aprendizaje
FUNCIÓN: Monitora taller de Yogaterapia
PERÍODO QUE INFORMA: Noviembre
N° DE BOLETA: 31 MONTO BRUTO: 525.000

Durante el mes de noviembre se realizaron las siguientes actividades, correspondientes a la ejecución del proyecto Escuelas Saludables, en la Escuela Hermana María Goretti. Dentro de las funciones técnicas y administrativas se encuentran las Clases de Yogaterapia. En las cuales en este mes de octubre se trabajo específicamente con el aspecto psicológico y emocional de los niños y niñas y adultos, con técnicas de extensión, expansión y respiración.

Se aplicaron ejercicios profundos de apertura de la zona del plexo solar hasta la garganta, los cuales permiten una liberación de la tensión física y como resultado de éste, liberando la energía emocional estancada a consecuencia de esta. Estos ejercicios son unos de los más importantes ya que producen una integración, asociación, armonía y equilibrio adquiridos mediante estas herramientas. Con los meses de la práctica del Yoga estas técnicas son realizadas espontáneamente en la vida cotidiana. Ej: Si una persona sufre alguna situación que cause alguna emoción negativa, espontáneamente va a respirar profundo y abrir su cuerpo, no manifestando ese emoción o desesperación mediante conductas descontroladas u agresivas y además aislándose para poder recuperarse, ósea volviendo a si mismo. Y esto es solo un ejemplo de como el Yoga ayuda al ser humano.

También se les enseñaron técnicas de fortalecimiento y tonificación muscular con posturas de piernas y ejercicios respiratorios unidas con la respiración.

A continuación se describen las clases con el conocimiento y técnicas descritas:

Clase 4-11:

La clase del día de hoy para Adultos de Yogaterapia se inició con el sonido vibratorio OM, el del saludo al sol B o Surya Naramascar, se corejieron los Asanas o Posturas de pié.

Luego la relajación y la meditación y la clase finalizó con el sonido Vibratorio OM y posteriormente con algunas preguntas sobre el efecto del Yoga en la vida cotidiana.

Fotografías de la sesión:



Clase 7-10:

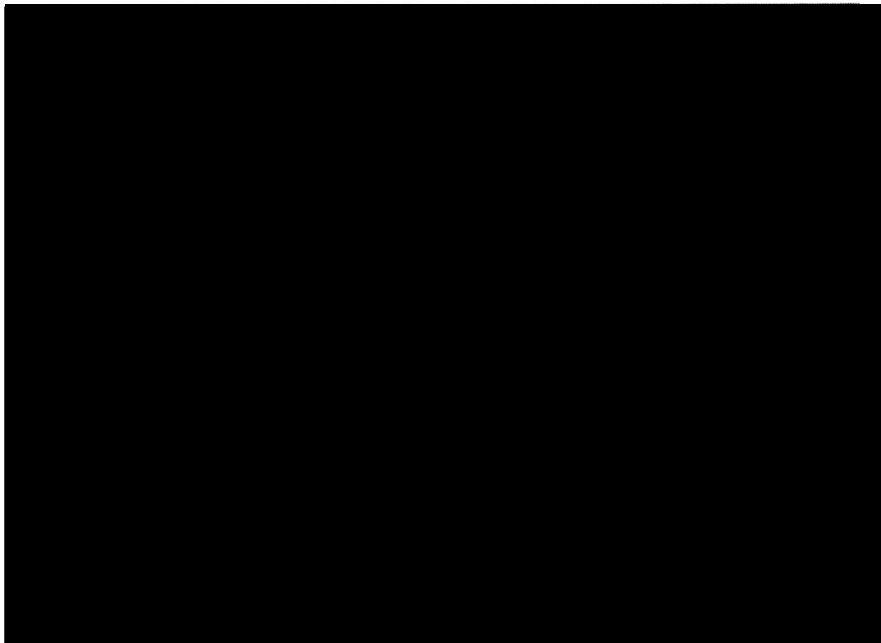
La clase de hoy no se realizó ya que los niños y niñas de cuarto básico rindieron Simce.

Clase 11-11:

En la clase de hoy realice dos clases diferentes ya que una de las alumnas llegó con un problema en la rodilla, entonces en una clase se continuó con el Saludo al Sol B y con la intensificación de posturas de piernas Yogaterapia. Para la alumna que estaba con problema en la rodilla le enseñé Hatha Yoga, gimnasia psicofísica, posturas suaves posturas de torsión posturas de extensión posturas de relajación.

Y luego la parte final que es la parte más suave continúe enseñándoles la Relajación y la meditación y la clase finalizó con el sonido Vibratorio OM y posteriormente con algunas preguntas sobre el efecto del Yoga en la vida cotidiana.

Fotografía de la sesión:

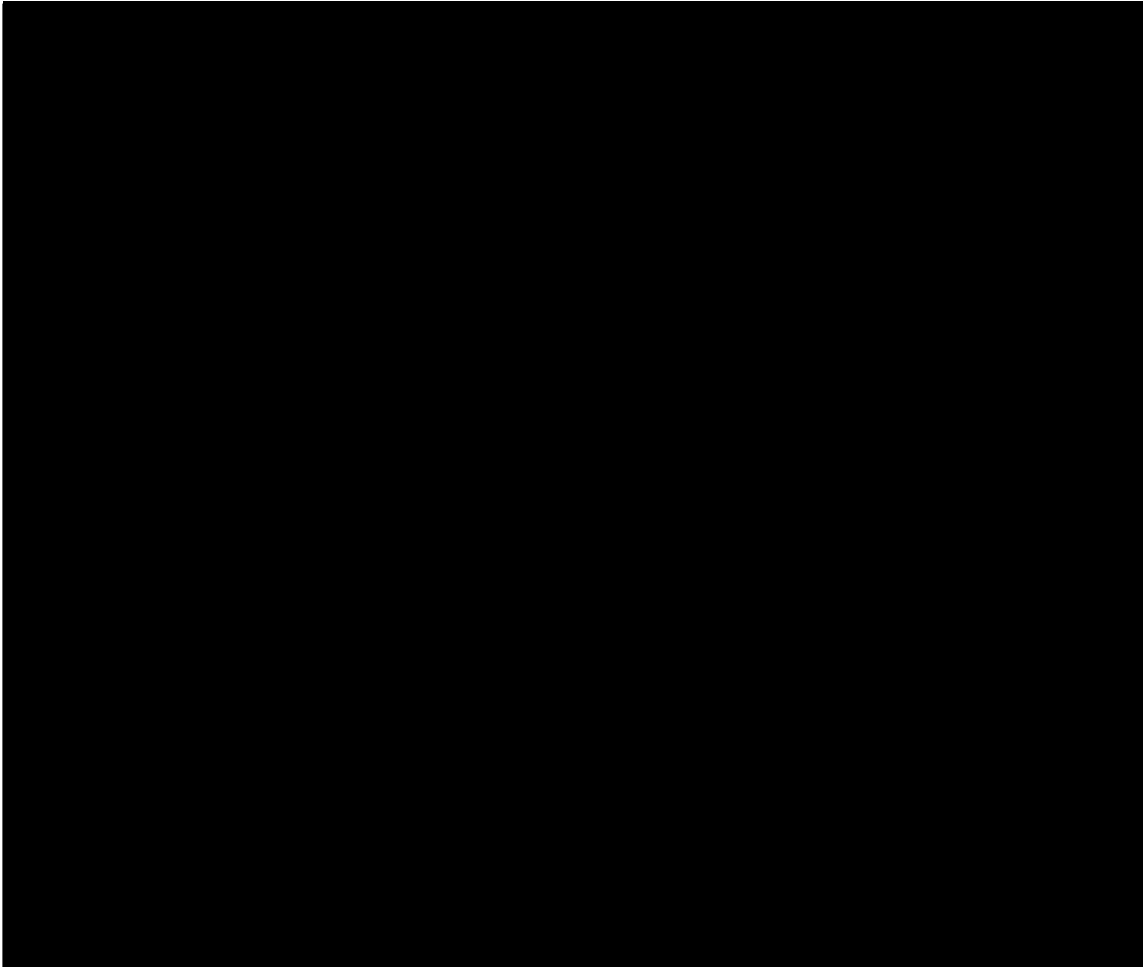


Clase 14-11:

La clase de Yogaterapia para niños de hoy comenzó con un recordatorio, le pregunté a los niños si se acordaban de cómo empezaba la clase y cómo era, y la verdad es que la recordaban bien a pesar de que no las habían tenido varios días por actividades del establecimiento, una de ellas el Simce.

Como siempre la clase partió con el sonido vibratorio OM , luego la respiración es de fuego, luego el Saludo al Sol y los Asanas o Posturas este momento de la clase de yoga fue súper importante ya que como los niños tenían dificultad para realizar las posturas de pie de equilibrio, les enseñé a realizarlas con el compañero, entonces la clase fue súper entretenida y dinámica. Luego la postura de descanso, la relajación el Pranayama y Meditación.

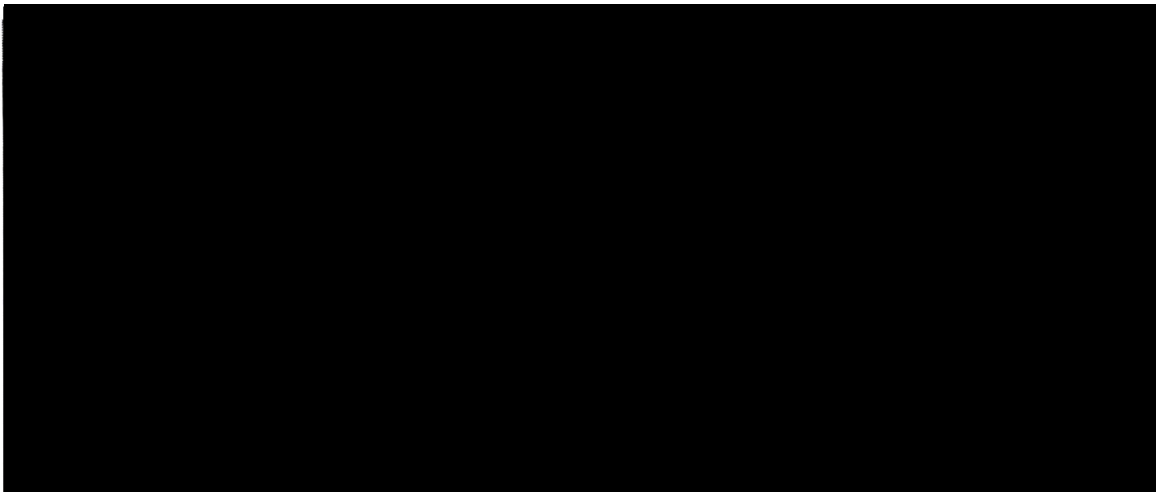
Fotografías de la sesión:



Clase 18-11:

Para la clase de yogaterapia para adultos del día lunes se preparó la sala con los implementos con los Mat de yoga con el difusor de aromaterapia y la esencia de eucalipto lo que produce un ambiente grato y relajante, luego la clase comenzó con el sonido vibratorio OM, el Saludo al Sol o Suya Namascar B, el cual es muy parecido al Saludo al Sol A, pero la diferencia es que se integran dos posturas que tienen que ver con fuerza resistencia y desarrollo muscular, luego se realizaron posturas de estiramiento elongación, postura de relajación. Luego se realizó la relajación y meditación. Y la clase se finalizó con el sonido vibratorio OM.

Fotografías de la sesión:



Norarate

Firma funcionario

[Handwritten Signature]
V° B° COORDINADOR DEL PROYECTO

