



**MUNICIPALIDAD DE RECOLETA**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN**

Av. Recoleta N° 2774

**INFORME DE GESTIÓN CONTRATO A HONORARIOS**

<b>NOMBRE: Nara Alejandra Martínez López</b>
<b>PROYECTO: Vida Saludable</b>
<b>FUNCION: Monitora</b>
<b>PERÍODO QUE INFORMA: Septiembre</b>
<b>N° DE BOLETA: 28 MONTO BRUTO: 525.000</b>

Durante el mes de septiembre 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, que se describen a continuación:

**Clase 05-09:**

La clase se trabajo con Asanas o Posturas de apertura de pecho para la liberación de las emociones. Luego se invito a practicar la relajación y breve meditación.

**Clase 09-09:**

Se trabaja con Asanas o posturas de extensión torácica, nos ayudan a liberar las emociones de miedo y angustia, (la explicación de esta enseñanza está descrita en la planificación), tales como La cobra, el arco, el sol, gaviota, camello y pez.

**Clase 12-09:**

Fue una clase mas corta de tiempo, ya que por las fiestas patrias redujeron el horario ese día.

Al inicio de la clase a los niños les hablo sobre los Asanas o Posturas de apertura de la pecho, y los efectos que estas tienen en la liberación de las emociones. Luego estas se enseñaron y se invito a las niñas y niños que querían realizarlas delante del curso, participaron varios. Y en la parte final de la clase, se realizo la relajación y breve meditación.

**Clase 22-09:**

No se realizó debido a nula asistencia de los participantes.

**Resumen y beneficios de las clases realizadas en estos meses:**

El objetivo de estas clases es lograr el equilibrio biológico-natural, físico, mental y emocional, que mediante este conocimiento de India llamado Yoga o (Unificación) se va logrando mediante las técnicas y ejercicios mencionados anteriormente. De esta forma las personas adquieren herramientas, las cuales son aplicadas espontáneamente en la vida cotidiana, y permiten un conocimiento y control sobre las emociones y el estrés, ya que éstas producen además de producir un buen estado de salud físico, además de lucidez mental, por lo tanto de autoconocimiento. De esta manera las personas van sintiendo un bienestar consigo mismos, lo que se va manifestando a su entorno afectivo y social, lo que se traduce en Yoga a una unión con la naturaleza biológica y la naturaleza planetaria.