



UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL
MENCIÓN ARTES AUDIOVISUALES
TRABAJO DE GRADO

Producción del Evento Vida Yoga

NIETO, Sandra

SALAMANCA, Andreína

Tutor:

FERNÁNDEZ, María Alejandra

Caracas, septiembre, 2015

A todos aquellos que se encuentran dominados por el caos de la ciudad y quieren encontrar un escape.

A quienes no saben que el yoga puede traer paz y luz a sus vidas,

Y a todas las personas que quieran demostrar que en Caracas todavía existen iniciativas de calidad.

Agradecimientos

A Fátima Díaz, quien confió en nosotras para emplear el nombre de su fundación en nuestro Trabajo de Grado.

A Pedro Luis, que nos brindó ayuda desde el primer momento que lo contactamos, y que a pesar de sus compromisos ayudó a dos personas externas a la comunidad del yoga en Caracas.

A Juan Pablo y a Cristóbal, por prestarnos un lugar mágico para que Vida Yoga se hiciera realidad.

A Jesús, por ser el tercer organizador de Vida Yoga, gracias a él todo lo imprevisto se pudo resolver sin ningún problema.

A Gaby, Can, Cori, Fede, Diana y Luisa, por dejar de dormir una mañana de un sábado para ayudarnos con nuestro proyecto, sin ustedes no hubiese sido posible.

A todos los patrocinantes del evento, en especial a Fabi, quien con tan solo comentarle la idea de Vida Yoga no dudó en donar todo lo necesario para ese día tan especial.

A Javi, quien no solo nos ayudó con el arte de la tesis, sino prácticamente durante toda la carrera, sin ti seguiríamos editando el corto de 7mo.

A Elisa, nuestra madrina, porque creyó en nosotras desde que le comentamos nuestra idea, gracias a ti no solo existe Vida Yoga, ya existe una nueva modalidad dentro de la Escuela.

A nuestra tutora, María Alejandra, por siempre sacarnos de dudas y por alentar todas nuestras ideas, gracias.

A nuestras familias, por ayudarnos en absolutamente todo lo que necesitamos durante este proceso, y por siempre brindarnos ese apoyo incondicional del que siempre estaremos agradecidas.

Índice

Introducción.....	8
Capítulo I: Marco Teórico.....	11
1.1 El yoga: más que un ejercicio, una disciplina.....	12
1.1.1 Historia del yoga.....	12
a. Aparición de los vedas.....	13
b. Upanishads como fuente de inspiración del yoga.....	14
c. Yoga Sutras: esencia del yoga.....	15
d. Historia moderna del yoga.....	17
1.1.2 Yoga como un estilo de vida físico y mental.....	21
a. La respiración como parte esencial del yoga.....	22
b. Asanas: las posturas físicas.....	24
c. La meditación como curación física y espiritual.....	25
d. Alimentación en el yoga.....	27
e. Incorporar el yoga en todos los aspectos de la vida.....	27
1.1.3 El yoga en Venezuela.....	29
1.2 Fundación Mujer de Luz en Venezuela.....	31
1.2.1 ¿Cómo nace Mujer de Luz?.....	31
1.2.2 Visión, misión y valores de la Fundación.....	32
1.2.3 Kundalini Yoga y la meditación.....	33
1.2.4 La Fundación llega a Venezuela.....	34
1.3 Producción y organización de eventos.....	36
1.3.1 Evolución de la organización de eventos como herramienta comunicacional.....	36
1.3.2 Tipos de evento.....	38

1.3.3	Proceso para la organización de eventos.....	41
1.3.4	Hecho en Venezuela.....	42
Capítulo II: Marco Metodológico.....		45
2.1	Planteamiento del problema.....	46
2.2	Objetivos.....	48
2.2.1	Objetivo general.....	48
2.2.2	Objetivos específicos.....	48
2.3	Delimitación.....	49
2.4	Justificación.....	50
2.5	Producción del evento.....	51
2.5.1	Pre – evento.....	51
a.	Público meta.....	51
b.	Locación y fechas.....	51
c.	Comités de trabajo.....	53
d.	Participantes.....	54
e.	Patrocinio y proveedores.....	56
f.	Logística y planificación.....	59
g.	Programa del evento.....	61
h.	Identidad gráfica.....	63
i.	Comunicación y promoción.....	65
j.	Presupuesto final.....	67

2.5.2 Evento.....	71
2.5.3 Post – evento.....	72
Conclusiones.....	80
Bibliografía.....	84
Anexos.....	87
a. Evolución del logo.....	88
b. Fotos de locaciones.....	89
c. Material gráfico.....	93
d. Nota de prensa.....	95
e. Fotos del evento.....	96
f. Presupuesto catering.....	100
g. Encuestas.....	101

Índice de figuras y tablas

Figura 1. Logo del evento.....	64
Figura 2. Instagram de Vida Yoga.....	66
Tabla 1. Tabla de costo estimado.....	68
Tabla 2. Tabla de costo real.....	69
Tabla 3. Tabla de ganancias por entradas.....	70
Tabla 4. Tabla de dinero recaudado.....	70
Tabla 5. Datos de la encuesta tabulados.....	73

INTRODUCCIÓN

Introducción

En los últimos años, el caraqueño ha visto cómo disminuye dramáticamente su calidad de vida, esto se refleja en la pérdida o la ausencia de actividades recreativas, deportivas y educativas. Poco a poco las personas se han ido acostumbrando a llegar cada vez más temprano a sus hogares e incluso muchos han tomado la decisión de no salir de casa, ya sea por la inseguridad que reina en la urbe, o simplemente porque no hay nuevas y diferentes opciones que les llame la atención para salir de su zona de *comfort*.

Día a día, los habitantes de la capital se ven amenazados por el estrés que conlleva vivir en una de las ciudades más peligrosas del mundo, esto incluso ha hecho que las interacciones y la cotidianidad de los ciudadanos estén marcadas por un ambiente violento y lleno de frustración.

Lo que muchas personas no saben es que esta frustración que sienten diariamente puede ser contrarrestada con la ayuda de una disciplina milenaria: el yoga. Esta práctica ofrece beneficios cuantiosos para el individuo, tanto física como espiritualmente, y genera esa tranquilidad interior que tanto se necesita.

Es importante resaltar que el yoga y la meditación son recomendados por diversos psicólogos para reducir altos niveles de estrés y ansiedad. A pesar de ser una disciplina que merece constancia, una vez que se comprende y se comienza a ejercitar, se evidencian cambios importantes en el estado de ánimo y, por supuesto en el cuerpo del que lo practica.

Es un viaje a la felicidad, una transformación simple que conlleva una conexión con el cuerpo, alma y mente. Una vez que se logra esto, las personas se convierten en un ser humano completo. Es por ello, que el camino a tomar para lograr esa plenitud es el yoga.

La mejor manera de hacer frente a todas estas necesidades y exponer estos beneficios es a través de Vida Yoga, un evento que regala a sus participantes un día mágico en contacto a la naturaleza, en dónde las personas puedan realizar distintas clases de yoga, despejar sus mentes, aprender sobre esta disciplina y ayudar a la Fundación Mujer de Luz en Venezuela.

La cualidad del evento es ofrecerle la misma experiencia de crecimiento a expertos e inexpertos en la práctica del yoga, abriendo las puertas a cualquiera que esté interesado en participar.

Vida Yoga le brinda una buena alternativa de esparcimiento y distracción saludable a personas que lo necesitan y sienten interés por el yoga. Además, a través de la difusión y las ganancias del evento, se brinda apoyo a la Fundación Mujer de Luz en Venezuela que realiza una labor excepcional en el país, ayudando a mujeres que lo necesitan.

Tomar la disciplina del yoga como inspiración y realizar un evento que no solo tenga como objetivo el esparcimiento de las personas sino que, al final del día, en un ambiente agradable y lleno de paz, los asistentes puedan llevarse herramientas prácticas para tener una vida más saludable y feliz. Lo que los ayudará de forma individual, pero también a mejorar su entorno familiar y social.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1 El Yoga: Más que un Ejercicio, Una Disciplina

1.1.1 Historia del yoga

El yoga debe su origen a la cultura oriental. Es una ciencia muy antigua que nació antes que la filosofía clásica, la astrología, la física, antes que cualquier otra ciencia conocida en el Occidente (Ramayana, 2014).

Ramayana (2014) manifiesta que el yoga es una ciencia que equilibra todos los aspectos mentales, emocionales, espirituales y físicos del ser humano. La palabra “Yoga” proviene del sánscrito *yug* que significa unión; es la asociación entre la Consciencia Humana y la Consciencia Divina, lo que quiere decir que el objetivo principal de esta disciplina es la unión de cada quien con Dios.

Yoga es un conjunto de técnicas precisas y sistemáticas que conducen al desarrollo de determinados niveles de conciencia, y a la integración de tales niveles en una sola unidad de conciencia total y permanente. Es una disciplina integral que busca alcanzar el estado de *samadhi*, de iluminación (Yoga Predregal, s.f, p.1) [Itálica añadida].

El origen del yoga es incierto, data de miles de años antes de Cristo. El primer contacto con el yoga antiguo fue en unas excavaciones realizadas por Sir John Marshall entre 1921 y 1922 en el valle del Indo en Mohenjo-Daro y Harapa, actual Paquistán (Ramayana, 2014).

En dichas excavaciones encontraron sellos de piedras con figuras humanas en posiciones yóguicas, entre las que se destaca la postura de meditación *shiddhasana*.

a. Aparición de los Vedas

Se conoce que aproximadamente hace más de 3.000 años a.C. un grupo de sabios llamados Rishis indagaron en los misterios de la mente y el espíritu para resolver las inquietudes más grandes del ser humano. Dichos sabios son considerados como los autores de los Vedas, textos sagrados que provienen del sánscrito y son un acopio de sabiduría que ayudan a la parte espiritual, mental y física de cada individuo (Ramayana, 2014).

Ramayana (2014) explica que el término Rishi significa sabio vidente, son considerados gurús y sabios de la antigüedad védica. Sus generaciones posteriores los proclamaron héroes ya que dieron origen a diversas civilizaciones en la India.

Según Lana Védas (2004), en su artículo “Historia del Yoga” los Vedas son considerados himnos de conocimiento que contienen técnicas que a través de ejercicios psicofísicos, *asanas* (postura estática del cuerpo), *pranayamas* (dominio de la respiración en la meditación) y meditación, enseñan a vivir en armonía divina a la gente común, y a su vez, ayudan a cada quien a traspasar los límites que van más allá de la conciencia.

(...) Hay 4 colecciones de himnos védicos: *Rig Veda*, *Yajur Veda*, *Sama Veda* y *Atharva Veda*. Son las ricas depositarias de la temprana espiritualidad hindú, y se pueden considerar una forma de yoga arcaico. En su búsqueda la iluminación espiritual, los arios védicos entendieron plenamente que más allá de la multiplicidad del mundo, y más allá de las diversas deidades, se hallaba una irreductible unidad (Yoga Pedregal, s.f, p.3) [Itálicas añadidas].

El final de los Vedas está compuesto por los Upanishads que son tratados filosóficos en los que se demuestra la naturaleza del ser humano.

b. Upanishads como fuente de inspiración del yoga

Los Upanishads han sido definidos como “los Himalaya del Alma” y son fuentes de inspiración del yoga, a la vez que de otras disciplinas como el Budismo y el Jainismo (Yoga Mandir, 2013).

El encanto de los Upanishads viene de la filosofía del no dualismo espiritual, lo que quiere decir que la realidad es una sin igual y está identificada con el Espíritu y el Yo más elevado. Todos estos escritos están representados en forma de relatos, parábolas, diálogos y discusiones informales, que están plasmados en un lenguaje poético (Mahadevan, 2006).

Al ser esta la enseñanza más elevada, solo podía ser impartida a aquellas personas consideradas aptas para sacarles provecho a su riqueza espiritual.

Swami Dayananda Saraswati durante una charla sobre los Upanishads explica la importancia de su conocimiento:

Este conocimiento deshace los sufrimientos, lo que significa que los desintegra. Los sufrimientos simplemente se esfuman y no vuelven, tanto en esta vida como en otra. El autoconocimiento los elimina para bien. Esto es así ya que la raíz del sufrimiento es la ignorancia sobre sí mismo. El autoconocimiento elimina la causa del sufrimiento de forma tan completa que pone también fin a su producto. Así como un árbol que es cortado no crecerá otra vez cuando sus raíces han sido completamente destruidas el sufrimiento no volverá una vez que su causa, la autoignorancia, ha sido eliminada por el autoconocimiento. Saraswati, (s.f), Vedanta, [Página web en línea]

Más tarde Swami expone que el instrumento del conocimiento es la última porción de los Vedas, cuya materia es el Upanishad y estos a su vez son el autoconocimiento (Saraswati, s.f).

La palabra Upanishad también se interpreta como lo que lleva al *Brahman* que significa la divinidad absoluta, lo que define el alcance y objetivo final de los Upanishads (Mahadevan, 2006).

c. Yoga sutras: esencia del yoga

El trabajo más significativo de la filosofía del yoga es el Yoga Sutra. Este es atribuido a Patanjali y aunque se conoce muy poco de su biografía, se dice que él recopiló teorías y técnicas de distintas comunidades para la creación de este registro (Yoga Pedregal, s.f).

Al comienzo de su obra, se observa como Patanjali define Yoga:

“El Yoga es impedir, por el control, que la sustancia que constituye la Mente (*chitta*) tome diversas formas (*vittris*)” (Patanjali, s.f, p.2).

En los Yoga Sutras [Patanjali] recopiló las principales técnicas y teorías entre las diferentes escuelas y comunidades y buscadores ascetas de su época y, las condensó en este tratado de 196 aforismos. Las palabras de Patanjali son directas, originales, y tradicionalmente se las considera de origen divino. Siguen siendo actuales, fascinantes y exhaustivas al cabo de más de veinte siglos, y seguirán siéndolo durante muchos siglos más (Yoga Pedregal, s.f, p.1).

Los aforismos elaborados por Patanjali son sentencias breves que exponen los puntos más importantes del Yoga, con un estilo enigmático, de corte esotérico y con tales significados debido a su profundidad (Ramayana, 2014).

(...) es un texto que trata sobre la naturaleza de la mente, cómo controlarla, cómo dominarla y cómo encontrar ecuanimidad y tranquilidad para fines espirituales y por sobre todo cómo llegar a fundir el espíritu personal con El Dueño del Universo a través de la meditación (...) más que un texto

religioso es un texto de espiritualidad pura y práctica, adaptable a cualquier filosofía y creencia religiosa (Ramayana, 2014, p.6 y 7).

Los Yoga Sutras tienen como finalidad dirigir la mente a cambios positivos planteando métodos para lograrlo. Estos métodos establecen un régimen regular para la salud física, además de prácticas que brindan a la mente quietud en medio de una multitud de estímulos. En este tratado, la mente ocupa la posición central entre el cuerpo humano y las facultades superiores (Yoga Mandir, 2013).

Según Yoga Mandir, estos textos son el tratado más completo y clásico sobre la teoría y práctica del yoga. Están divididos en cuatro capítulos:

Capítulo 1: Samadhi Padah – Concentración

Con 51 aforismos, en este capítulo aparece la descripción de qué es el yoga y lo define desde el punto de vista de la mente, a la vez describe el funcionamiento de esta, los obstáculos y las soluciones del estado mental y cómo superar la ignorancia de la misma.

Capítulo 2: Sadhana Padah – La práctica

Con 55 aforismos desarrolla los pasos para la unión, la práctica del yoga y los medios para alcanzar la concentración. Define los cinco primeros escalones que constituyen los fundamentos de la meditación: *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama* y *pratyahara*.

Capítulo 3: Vibhuti Padah – Progresando

Con 55 aforismos explica los tres últimos fundamentos de la meditación: *dharana*, *dhyana* y *samadhi*. Se describe cómo utilizar estos tres escalones para disipar la ignorancia.

Capítulo 4: Kavalya Padah – Liberación Final

Con 35 aforismos trata de la iluminación total, este capítulo explica cómo está construida la mente y de qué forma esta obstruye la luz del ser interno. Explica cómo el practicante del yoga maneja las diferentes ramas de iluminación y cómo los bloqueos mentales terminan cediendo permitiendo la liberación.

d. Historia moderna del yoga

La influencia del yoga fue constante en toda Asia, de esa forma las prácticas del yoga tradicional llegaron a Occidente bajo el nombre de *Ashtanga Yoga*, creado por Sriman Krishnamacharya, que lo introdujo con sus discípulos en los años 60 (Díaz, s.f).

Krishnamacharya es el responsable del *Sirsasana* (parada de cabeza) y *Sarvangasana* (equilibrio sobre los hombros), también es el pionero en el refinamiento de las posturas yóguicas. Combinó el *pranayama* (respiraciones) y *asanas* (posturas), y convirtió las posturas en una parte esencial de la meditación (Yoga Mandir, 2013).

El yoga había perdido fuerza debido al régimen británico y su asentamiento en India. Movimientos revitalizadores a mediados del siglo XIX dieron nueva vida a la antigua tradición que se había dejado a un lado. El resurgimiento del yoga en India se le debe a él (Krishnamacharya) gracias a sus innumerables viajes y demostraciones. A pesar de que nunca viajó a Occidente, sus discípulos, Jois, Iyengar, Devi y su hijo T.K.V Desikachar fueron quienes influenciaron y popularizaron el yoga al otro lado del mundo.

Según Yoga Mandir, el *Ashtanga Yoga* está constituido por 8 pilares y este es uno de los temas más importantes desarrollados en los Yoga Sutras de Patanjali:

El primero es el *Yama*, considerado como la norma universal. Son las reglas de moralidad para la sociedad, se expone que para lograr cumplir estas normas universales hay que seguir los principios de *Yama*.

El segundo es el *Niyama*, se refiere a la disciplina individual. Las palabras, pensamientos, acciones, pautas éticas para el yogui. Ayuda a la limpieza y pureza del cuerpo y la mente.

El tercero son las *Asanas*, que son las posturas. Lograr una postura cómoda y estable para alcanzar la meditación.

El cuarto son los *Pranayamas*, que se refieren a la respiración. Estos se dividen en: la exhalación, inhalación, el intervalo y el *prana* continuo (que va mucho más allá de los otros). El objetivo de los *pranayamas* es el de regular la respiración, y para que sea exitosa y obtener todos sus beneficios es necesaria la perfecta conjugación con los *asanas*. Estos métodos hacen que se desarrolle la capacidad de concentración.

El quinto es el *Pratyhara*, que consiste en retirar el mundo externo y cualquier pensamiento interno dentro del individuo. Si se logra que la mente se internalice, los sentidos se esfumarán por completo.

Los tres últimos pilares son el *Dharana*, *Dhyana* y el *Samadhi*. Se refieren a la concentración, la meditación + concentración sostenida y la absorción profunda respectivamente. La práctica conjunta de estos tres pilares se denomina *Samyama* y esta permite alcanzar los niveles más sutiles de desapego.

Este proceso de discriminación le permite al yogui ir trascendiendo gradualmente las múltiples formas de los cuatro tipos de ignorancia o *avidya* por las que se confunde lo transitorio con lo eterno, lo impuro con lo puro, se cree que lo que trae sufrimiento trae felicidad, y se considera lo que es no – ser como el Ser (Yoga Mandir, s.f, p. 72) [Itálica añadida].

A veces suele confundirse el *Ashtanga Yoga* con el *Hatha Yoga*, pero

(...) el *Ashtanga* hace énfasis en el aspecto físico del yoga, es decir que se deriva del *Hatha* yoga, a diferencia del ritmo pausado de este, *Ashtanga* yoga se basa en posturas y movimientos fluidos, ligados a la respiración y constituye un sistema de series vigoroso y exigente. Yogateca, (s.f), Yogateca [Página Web en Línea] [Itálicas añadidas].

Patttabhi Jois enseñó en su escuela en India una adaptación del *Ashtanga* Yoga. Por su parte, Iyengar trabajó con el *Hatha Yoga* cuyo objetivo es la relajación; este se difundió en Occidente gracias al estrés de vida moderna del hombre occidental (Díaz, s.f).

Además de estos dos tipos de yoga, existen 4 grupos básicos tradicionales de yoga: *Karma Yoga* (emplea la actividad externa), *Bhakti Yoga* (devoción y servicio al prójimo), *Jnana Yoga* (investigación, conocimiento) y el *Raja Yoga* (creado por Patanjali, se basa en la introspección). Cualquier otra forma de yoga puede ser incluida en estas categorías (Yoga Mandir, s.f).

George Feurstein en su libro *Yoga* (...) a pesar de que las escuelas de yoga difieran en cuanto a su método preferido e interpretación de la naturaleza de la realización espiritual suprema, todas estas diferencias pueden ser consideradas variaciones creativas de un mismo tema fundamental: su objetivo es elevar al individuo más allá de su percepción ordinaria del mundo, así como su relación con este (Yoga Pedregal s.f, p. 1).

Con el pasar de los años muchos maestros de yoga han modificado los métodos de esta disciplina. Una gran cantidad no están legitimados por las escuelas tradicionales ya que están enfocados solo en los aspectos físicos, como por ejemplo el *Power Yoga* (Díaz, s.f).

(...) en la actualidad, la importancia relativa de las posturas se ha exaltado, y eso ha hecho creer que la palabra “Yoga” se refiere a las posturas físicas o Asanas y que su objetivo es conseguir un buen estado físico. La *totalidad* y la parte se han invertido, causando una terrible confusión y desorientación respecto a la verdadera naturaleza del Yoga auténtico [el de naturaleza espiritual] Barati, (s.f), Swamij, [Página web en línea].

1.1.2 Yoga como un estilo de vida físico y mental

Un concepto importante del Yoga Sutra de Patanjali se relaciona más con la manera en la que percibimos las cosas, y explica por qué nos pasamos la vida metiéndonos en problemas. Si sabemos cómo nos metimos en esos problemas, también podemos aprender a liberarnos de ellos (Desikachar, 2003, p. 61).

Estos problemas se refieren a lo que el yoga denomina *avidya*, que es literalmente la comprensión incorrecta, una percepción falsa, o un malentendido. La percepción de cada quien hace que se actúe de forma "correcta", sin embargo el individuo se está engañando puesto que esto es un resultado de la acumulación de muchas acciones inconscientes que ha realizado de forma mecánica y acepta las acciones del pasado como normas de hoy. Estos hábitos cubren la mente con *avidya* (Desikachar, 2003).

Desikachar (2003) en su libro "El Corazón del Yoga" explica que las personas poseen dos niveles de percepción, uno que está muy profundo en nuestro ser y libre de *avidya*, y otro superficial que si está cubierto por esta. El fin del yoga es disminuir la capa de *avidya* para que el ser humano actúe de forma correcta.

Lo que se conoce como ego, apego, rechazo y miedo son los obstáculos que pertenecen al *avidya*, y se encuentran presentes en cada individuo (Desikachar, 2003).

Nuestros sentidos son parte integral de la mente. El cuerpo, la respiración y la mente pueden trabajar solos, el propósito del yoga es unificar sus acciones. Más que nada las personas entienden como yoga al aspecto físico de su práctica. Es raro que se den cuenta de cómo respiran, cómo sienten la

respiración y cómo la coordinan en sus movimientos físicos; tienden a ver solo su flexibilidad y agilidad. A algunas personas solo les importará saber cuántas *asanas* han llegado a dominar o por cuántos minutos pueden estar parados de cabeza (Desikachar, 2003, p.73) [Itálica añadida].

La unión entre nuestro cuerpo interno y el externo es unir la respiración, la mente y el cuerpo para lograr la verdadera cualidad de un *asana* (Desikachar, 2003).

a. La Respiración como parte esencial del yoga

En todos los aspectos del yoga las técnicas de respiración son lo más difícil de manejar sin la ayuda de un profesor. Si no se utilizan, el yoga se convierte en otro método común de ejercicio. El *pranayama* permite a los practicantes de yoga controlar el cuerpo, y lo más importante, la mente (Roberts, 1973).

El *prana* es la energía cósmica vital, la energía potencial del universo, es indestructible y sobrevive por encima de todo. La energía pránica que se inhala en los ejercicios de respiración, actúa primeramente en el cuerpo mental y luego en el astral. Estos ejercicios son perfectos para las personas que sufren de problemas nerviosos (Ramayana, 2014).

Para obtener una respiración completa es necesario expandir el pecho y el abdomen al inhalar y contraer el abdomen al exhalar, todo esto de forma consciente. Es el medio perfecto para hacer más profunda la calidad de la práctica del yoga (Desikachar, 2003).

Una buena respiración puede hacer muchas cosas para el alumno de yoga. Los efectos más beneficiosos de controlar la respiración es que esta alivia la tensión, previene enfermedades, controla las emociones negativas (impaciencia, nervios) y enseña el arte de la concentración. Poder dominar la respiración del yoga permite

controlar las emociones en vez de que las emociones controlen al ser humano (Roberts, 1973).

Hay muchos métodos y ejercicios para practicar la respiración en el yoga, sin embargo, gran cantidad de yoguis han encontrado la manera de dominar el arte de la respiración sin seguir un procedimiento específico; para llegar a este punto se requiere años de práctica en la disciplina. Roberts (1973) recalca que cada persona es única y las capacidades de respiración varían en cada quien, es por eso que se encuentra esta capacidad cuando se realizan los ejercicios diariamente.

Es de suma importancia recalcar que la respiración en el yoga es a través de la nariz. Para entender este tipo de respiración es necesario aprender la baja, media y alta respiración, y luego unir las en su totalidad (Roberts, 1973) (Traducción libre del autor).

Para producir una sensación buena y suave al respirar, estrechamos el flujo de aliento en la garganta, produciendo un sonido de respiración suave. Es como si existiera una válvula en la garganta, que cerramos un poco para controlar el aliento. La medida de este control es nuestro sonido que se va haciendo más suave y que a la larga, no requerirá de ningún esfuerzo ni provocará ninguna tensión. Después de dominar esta técnica, el sonido estará presente durante la inhalación y exhalación. Esta técnica, *ujjayi*, nos permite oír y sentir la respiración cuando se vuelve más larga y profunda (Desikachar, 2003, p. 83) [Itálica añadida].

Es importante sentir la respiración mientras se mueve afuera y adentro. Al hacer esto, la calidad de nuestra respiración mejora en forma gradual cuando practicamos *asanas* (Desikachar, 2003).

Para un mejor desempeño del *pranayama* o respiración consciente, se recomienda haber realizado antes una buena serie de posturas de yoga, para lograr un estado de equilibrio y bienestar físico óptimos para la concentración

y el sosiego. Así mismo se recomienda no haber ingerido alimentos al menos una hora antes de la práctica (Yoga Pedregal, s.f, p.2) [Itálica añadida].

Otro punto relevante que menciona Desikachar (2003) es que la práctica de esta técnica (respiración) tiene dos ventajas: una es que se está más cerca del flujo de la respiración y así se está más alerta durante la práctica del *asana*. La otra ventaja es que el sonido alerta cuando hay que parar o cambiar de *asana*. Si no es posible mantener un sonido suave, casi silencioso entonces se está más allá de los límites de la práctica. Por lo tanto, la respiración correcta indica la calidad de nuestras prácticas de *asanas*.

b. Asanas: las posturas físicas

Asana significa postura que produce relajación, es por esto que es necesaria la práctica diaria de estos ejercicios para liberar el estrés y el nerviosismo. Con una rutina que contenga estas posturas, una persona tiene lo suficiente para mantener su cuerpo y mente en armonía y salud (Ramayana, 2014).

Roberts (1973) en su libro “The Yoga Thing” expone una división de los *asanas* que pueden beneficiar físicamente a la persona:

Los ejercicios de flexibilidad en la espina dorsal benefician al cuerpo entero manteniéndolo libre de tensión, las posturas más complicadas de este estilo son las que ayudan a la concentración. Por otro lado, la práctica de posturas invertidas incrementa la circulación en el cerebro logrando que la memoria del individuo mejore. También es importante el dominio de la parada de cabeza, ya que tiene un elevado efecto en la confianza y autoestima de las personas. (Traducción libre del autor)

Las posturas de estiramiento moldean el cuerpo de manera simétrica y alivian al individuo (cuerpo y mente) de acumulaciones de tensión. Los *asanas* de balance son doblemente valiosos porque no solo ayudan al balance físico sino que también ayudan en el equilibrio mental y la tranquilidad. (Traducción libre del autor)

El tiempo de ejecución de *asanas* para un principiante debe ser de 5 a 10 segundos en cada postura, a medida que se avanza en la práctica del yoga se puede aumentar el tiempo hasta llegar a unos 30 segundos por postura (Ramayana, 2014).

El yoga enseña que cada acción conlleva a dos efectos, uno positivo y uno negativo. El practicante de yoga debe ser capaz de reconocer cuáles son esos efectos positivos y negativos para resaltar los primeros y neutralizar los segundos; es por esto que se emplean posturas (contraposturas) para equilibrar efectos negativos de *asanas* agotadores. Para toda *asana* hay contraposturas posibles, el motivo para practicarlas es regresar al cuerpo a su condición normal y asegurar que no llevará tensión a la siguiente postura (Desikachar, 2003).

c. La meditación como curación física y espiritual

Según Sw Maitreyananda en una entrevista realizada por Yoga Integral en el 2008 explica que meditar es el reposo total de la mente. En yoga se dice *Dhyana* y es el paso anterior al *Samadhi*. Meditar quiere decir no dudar y no pensar, no tener ideas ni comparar imágenes. Es aconsejable que el tronco esté erguido y en contacto con el suelo. Existen posturas distintas que ayudan a tener una buena meditación logrando una relajación de la mente y es por esto que el espíritu se encuentra libre y sin pensamientos. Por lo tanto es necesario tomar en cuenta la técnica de yoga propuesta por Patanjali, *Viyoga* que es separar el espíritu de la mente (sentimientos y pensamientos).

Meditar no es una actividad que se lleva a cabo con facilidad, y está al alcance de cualquier individuo sin que importen sus creencias filosóficas y religiosas. Un buen estilo de vida se relaciona con el éxito de la meditación, para que la mente esté calmada es necesario conducir la vida y actividades normales de una forma pacífica. El estado del cuerpo es muy importante, puesto que se debe mantener saludable y en condición disciplinable, es por eso que la cantidad excesiva y la mala calidad de los alimentos hará que las energías y la sangre se mantengan solo en el nivel del estómago (Ramayana, 2014).

Antes de entrar de lleno en la meditación hay que familiarizarse con los conceptos básicos que son el *japa* que es la repetición constante de un nombre sagrado, se puede realizar armonizándola con la respiración; luego se encuentra el *mantram* que son uno o varios sonidos, vibraciones o palabras y su objetivo es guiar la conciencia individual hacia la conciencia Divina. Por último se encuentra la *fe* que se refiere a la certeza de estar en presencia de Dios (Ramayana, 2014).

En su libro "La Ciencia Espiritual del Yoga" Yogui Ramayana (2014) expone que la meditación consta de los siguientes pasos:

1. Adaptar la postura de meditación (postura erguida)
2. Realizar al menos 6 respiraciones profundas
3. Relajar el cuerpo
4. Visualizar el entrecejo (concentrar la mirada en el entrecejo)
5. Concientización de la energía vital
6. Realizar el *japa*
7. Repetir el *mantram*
8. Realizar una oración de agradecimiento
9. Reincorporarse lentamente en orden inverso

El tiempo mínimo de la meditación es de 30 minutos.

Cuando una persona empieza a meditar, se fortalece la conexión psicofisiológica con una mejoría de salud y se hace visible en el descenso de la

hipertensión y en los niveles de colesterol en la sangre. También se ha demostrado que los meditadores de larga práctica consiguen detener el proceso de envejecimiento y hasta incluso revertirlo (Fuentes, 2012).

Siegel citado por Fuentes (2012) en su libro "Meditación": "La curación espiritual que se produce con la meditación es por lo menos tan importante como los beneficios fisiológicos" (p. 23)

d. Alimentación en el yoga

El yoga no proscribe el vegetarianismo pero explica que es necesario para llegar a ciertos niveles de conciencia, también para el manejo adecuado de las mentes extremadamente puras (en el extremo positivo) o de mentes extremadamente débiles y sin voluntad (extremo negativo) (Ramayana, 2014).

Es necesario llevar una alimentación balanceada dependiendo de la constitución de cada persona. Para un occidental no es recomendable adoptar una dieta vegetariana en totalidad, pero si debe disminuirse el consumo de carne, sobre todo carne roja. Lo que está totalmente prohibido es el consumo de la carne de cerdo, alcohol y cualquier tipo de droga (Ramayana, 2014).

e. Incorporar el yoga en todos los aspectos de la vida

El yoga puede sanar la vida, puede sanar el cuerpo, alma y espíritu. Algunos beneficios de sanación de esta práctica son (Chopra, s.f):

1. El alivio del estrés, puesto que el yoga reduce la presión sanguínea y disminuye la producción de algunas hormonas como el cortisol (los

altos niveles de cortisol están asociados con la depresión y osteoporosis).

2. Mejoría en el sistema inmune, las posturas de yoga ayudan a mejorar el sistema linfático.
3. Flexibilidad y balance así como tonificación de los músculos.
4. Esta práctica proporciona fuerza en los músculos del abdomen, espalda, piernas y brazos, lo que ayuda a prevenir dolores de espalda y artritis. También ayuda a construir una fuerza interna propia, que es la disciplina.
5. Buen humor, el yoga equilibra el sistema central nervioso y el sistema endocrino. Al realizar esta práctica la mente entra en un estado de relajación.

En el libro "Will Yoga And Meditation Really Change My life?" Stephen Cope (2003) plasma el testimonio de Cindy Lee, una profesora de yoga reconocida en los Estados Unidos, fundadora del Centro Om de Yoga en Nueva York en 1998.

Expone cómo la práctica de yoga le salvó la vida. Mientras hacía *rafting* Cindy se deslizó fuera del bote y quedó atrapada en los rápidos; le faltaba aire en sus pulmones y nadie podía ver dónde estaba. Lee explica cómo el yoga y la meditación que estuvo practicando por todo esos años la preparó para ese momento de su vida. (Traducción libre del autor)

El *pranayama* (manipulación de la respiración) la ayudó inconscientemente a poder sobrevivir durante más tiempo del que usualmente estaba acostumbrada sin tener que respirar. Las *asanas* le permitieron mantener un gran sentido de balance. La meditación la mantuvo concentrada en su propósito que era el de sobrevivir, a pesar de que llegaron a pasar por su mente pensamientos de muerte. Cindy termina explicando que la meditación, *asanas* y *pranayamas* son prácticas poderosas que afectan al ser humano de manera profunda, y la combinación de estas tres salvaron su vida. (Traducción libre del autor)

El yoga ofrece mucho más que una manera de ejercitar el cuerpo. El regalo del yoga es el extenso y amplio camino que ofrece en materia espiritual. El yoga enseña a crear verdadera conciencia de cada momento y gracias a esto, se puede experimentar la libertad. De esta forma se recuerda la esencia espiritual y la vida se convierte más alegre, significativa y con menos preocupaciones (Chopra, 2014) (Traducción libre del autor).

1.1.3 El yoga en Venezuela

En un principio, el yoga en Venezuela no era tan popular como en nuestros días. Sin embargo, existía un grupo llamado Sivananda, conocidos como los de la Hermandad Blanca, esta es una escuela con un linaje en la cual cada quien seguía la línea de su maestro. Era una especie de élite a la que casi nadie podía acceder, se caracterizaban por su vestidura blanca y por su práctica del yoga conservadora y menos dinámica que para personas más jóvenes no era tan atractivo (Otero, Comunicación Personal, enero 15, 2015).

Otero también señala que en sus principios el yoga fue empleado en Venezuela (especialmente en Caracas) por bailarines, principalmente en el momento del calentamiento, para el dominio de su expresión corporal y para su elasticidad. Entre este grupo de bailarines, posteriormente surgen los próximos profesores de yoga, entre ellos Juan Carlos Linares y Ximena López. Para estos momentos la práctica de yoga era muy discreta en Caracas y en el interior casi inexistente.

El primer estudio de yoga en Caracas es YogaShala más de corte moderno, con un grupo de profesores destinados a dar clases sobre esta disciplina. Luego de la fundación de esta, empezaron a aparecer otros estudios siendo uno de los más importantes, Yoga Pedregal que fue fundado por Ximena López (Otero, Comunicación Personal, enero 15, 2015).

Pedro Luis comenta que la apertura de estos estudios hizo que muchas personas se sintieran atraídas por la práctica de yoga como una actividad física y mental. A diferencia del yoga que se manejaba en los primeros años, este era mucho más dinámico, y por primera vez se ve cómo esta práctica se aproxima a la gente joven. Se empieza a observar cómo el yoga deja ser elitescos y se convierte en una disciplina más accesible para las personas.

Ya para el 2005 los alumnos se fueron profesionalizando en esta práctica, cada quien fue desarrollando su propio estilo, desarrollaron clases especiales y trajeron profesores extranjeros para dictar cursos y talleres. Salen destacados profesores como Carola Pérez, Yoshio Hama, Mariangel Romero, entre otros (Otero, Comunicación Personal, enero 15, 2015).

Para ese momento, los profesores de yoga venezolanos no dictaban talleres para el público pero Tomás Rodríguez (certificado en Estados Unidos) tomó la batuta y realizó talleres de *Anusara* yoga en Caracas. Los profesores no se animaban a dar estos talleres por la sensación de que debían ser dictados solo por maestros extranjeros.

Pedro Luis Otero descubrió que muchos alumnos se sentían perdidos en sus primeras clases de yoga y es por eso que tuvo el atrevimiento de crear un taller teórico práctico para todos aquellos principiantes que querían interiorizar esta práctica de manera correcta. Este taller terminó siendo un éxito ya que lo dictó por más de 5 años.

Hoy en día el yoga se consigue en cada esquina del país. Son muchos los profesores que dan clases e imparten talleres, incluso hay eventos y retiros que están enfocados exclusivamente en esta disciplina. Es importante recalcar que aunque muchas personas comienzan esta práctica para buscar beneficios físicos, automáticamente e inconscientemente van a terminar siendo atraídos de manera espiritual por esta disciplina (Otero, Comunicación Personal, enero 15, 2015).

1.2 Fundación Mujer de Luz en Venezuela

1.2.1 ¿Cómo nace Mujer de Luz?

La fundación Mujer de Luz nace en el año 2009 como producto de la observación y experiencia de profesoras de Kundalini Yoga quienes detectaron la necesidad de llevar enseñanzas del yoga y la meditación a mujeres que no tienen los recursos para acceder a ellas y que viven en situaciones de vulnerabilidad social, emocional y mental. De esta manera la maestra Nam Nidhan Kaur Khalsa da forma a esta necesidad a través de una fundación que puede llevar de manera masiva dicho servicio a este tipo de mujeres y su entorno (Fundación Mujer de Luz, s.f) [Página web en línea].

La página web de Mujer de Luz (s.f) expone que Nam Nidhan Kaur Khalsa estudió antropología en la Universidad Austral de Chile, luego comenzó a practicar Kundalini Yoga en 1993 y dos años después se formó como profesora. En ese mismo momento comenzó a encontrarse periódicamente con el Maestro Yogi Bhajan (quien trajo el Kundalini yoga a Occidente) con quien siguió su formación.

En el 2002, Nam Nidhan, comienza a llevar el Kundalini yoga y a formar profesores a diversos países andinos: Ecuador, Perú, Bolivia y Colombia. Hoy en día en dichos países hay una sólida comunidad de profesores que imparten la ciencia del Kundalini yoga. En los últimos años ha viajado enseñando esta práctica por toda Sudamérica, El Salvador, México, Estados Unidos, España, India y China (Fundación Mujer de Luz, s.f).

En la página Fundación Mujer de Luz, se exalta una frase del reconocido Yogi Bhajan: ‘Sea cual sea la psicología de las mujeres de un país, esta se convierte en la psicología de la nación, de toda su política, de su economía, se convierte en la psicología del futuro’ (Traducción libre del autor).

1.2.2 Visión, misión y valores de la Fundación

Visión: ser líderes en el diseño e implementación de programas de intervención social basados en *Kundalini* Yoga y Meditación, que complementen las diferentes políticas públicas y en enfocándose en mejorar la salud y el bienestar de la mujer y su entorno. [Itálica añadida]

Misión: apoyar el desarrollo integral de la mujer y su entorno a través de programas de intervención estratégicos, basados en las enseñanzas de *Kundalini* Yoga, llevando estas enseñanzas, principalmente, a sectores que no cuentan con los recursos para acceder a ellas. [Itálica añadida]

Valores:

* Servicio: nuestro trabajo tendrá como base el servicio hacia la comunidad, cada integrante del equipo aporta con sus capacidades al servicio de las mujeres beneficiadas. Para nuestra fundación es fundamental el espíritu social y de entrega de cada uno de sus integrantes.

* Respeto: nuestro trabajo estará enmarcado en un espíritu de compañerismo, de respeto hacia las diferentes opiniones, con una comunicación directa y cercana.

* Integración: será un espacio abierto a la comunidad para aquellas personas o instituciones que se interesen en nuestro trabajo y quieran cooperar con nosotros.

* Contención: cada una de las integrantes de nuestro equipo está comprometida en entregar apoyo, para que cada persona que busque nuestra ayuda se sienta acogida y escuchada.

* Flexibilidad: adaptamos nuestros programas al requerimiento de cada grupo, buscando así entregar un mejor servicio.

* Pluralismo y Diversidad: nuestra institución acoge a personas de todas las etnias y religiones respetando profundamente sus principios y valores, sin discriminar.

* Equidad: nuestra institución tiene como objetivo fundamental llevar la enseñanzas del yoga y la meditación a todos los sectores de la sociedad, sin distinción.

* Transparencia: nuestra fundación tiene a disposición de la comunidad los registros anuales del gasto e inversión del dinero recaudado en donaciones, cursos, talleres, etc. Mujer de Luz, (s.f), Mujer de Luz Fundación, [Página web en línea]

1.2.3 Kundalini Yoga y la meditación

El poder del Kundalini yoga reside en la experiencia real. Va directo a tu corazón y extiende tu conciencia, para que puedas tener un horizonte más amplio de gracia y conocer la verdad. Finalmente, lograrás entender tu existencia en relación con el universo y entender que ya eres, y esto te trae a la experiencia práctica de la infinitud. Entonces, puedes radiar creatividad e infinitud en todos los aspectos de tu vida diaria (Bhajan, 2007, p. 20).

Kundalini yoga significa conciencia. La conciencia es una relación finita con el infinito, esta energía latente está en cada persona. Dicha conciencia está durmiendo, de modo que solo las personas experimentan una parte limitada de la capacidad total (Rattana, 2006).

Rattana (2006) explica que través de la práctica de Kundalini yoga, el individuo, puede unir su conciencia con la Conciencia Cósmica realizando ejercicios y meditaciones. Se dice que esta ciencia tiene más 70.000 años, y fue traída a Occidente en 1969 por Yogui Bhajan. Sus seguidores visten de ropas blancas y turbantes, con el pelo sin cortar, lo cual significa pureza

Los beneficios del Kundalini yoga y la meditación presentan una oportunidad para adquirir una capacidad mental, física y espiritual para disfrutar la vida a tope. En vez de estresarte a causa de la energía que se intensifica y de los rápidos cambios que suceden en el planeta hoy, podremos elevarnos desde la transición a una nueva era. Practicadas, estas técnicas nos sintonizarán. Kundalini yoga es una poderosa *tecnología* científica, que nos ayuda a acceder a una energía más elevada y produce un modo de vida consciente, poniendo en práctica la creatividad y la productividad de cada quien (Rattana, 2006, p. 192) [Itálica añadida].

No siempre se pueden evitar los problemas, pero sí se puede ser más efectivo a la hora de manejarlos. Al cambiar las perspectivas (siendo menos emocionales) con

el Kundalini yoga podemos elevar nuestra conciencia, para atraer nuevas soluciones, y así ser capaces de efectuar cambios en vez de ser la víctima (Rattana, 2006).

“El sistema inmune se fortalece y disfrutamos de una salud vibrante y de abundante energía gracias al Kundalini yoga” (Rattana, 2006, p. 192).

Rattana (2006) en su libro “Transiciones hacia un Mundo Centrado en el Corazón” expone que otro de los beneficios de esta tecnología es que la vida se vuelve relajada y divertida, y “sin razón alguna”, las personas se vuelven más felices. Los poderes intuitivos alertan de los peligros y no se atraen las fuerzas negativas. Es importante resaltar, que gracias a esta práctica se crea el poder de la oración en cada quien, y por medio de esta la claridad, humildad y devoción despejan los canales para que las oraciones sean oídas y contestadas. Como consecuencia de todo esto, se crea un impacto en la paz mundial y llega a ser una fuerza para el bien, porque cuanto más se eleva la conciencia y la cualidad del ser interior, se afecta positivamente al mundo, ya que la paz interior se convierte en paz exterior.

Yo les voy a hablar acerca del yoga en términos muy simples: la mente humana es potencialmente infinita y creativa. Pero, en la realidad práctica, es limitada. Entonces, se requiere un saber hacer técnico, por medio del cual uno pueda expandir su mente para producir el equilibrio que le permita controlar su estructura física y experimentar su Ser Infinito (Bhajan, 2007, p. 13).

1.2.4 La Fundación llega a Venezuela

Entre el 2009 y 2010, un grupo de personas empieza a fomentar la práctica de Kundalini Yoga en Venezuela de manera muy básica. De este grupo, tres personas practicantes de la tecnología Kundalini, formalizaron su maestría y se enfocaron en la enseñanza de esta técnica en el país (Díaz, Comunicación Personal, diciembre, 5).

Fátima Díaz explica que para abrir una sede de la fundación en un país es necesario que haya cinco personas formadas en el curso de especialización de Yoga para la Mujer, curso donde los alumnos se convierten en profesores del Kundalini Yoga para mujeres, que se diferencia de los demás porque se debe tener un conocimiento de la realidad femenina desde la humanología yogui que es la psicología del yoga.

En diciembre del 2013, un grupo de venezolanas viaja a Chile a capacitarse en el curso previamente mencionado; dentro de dicho grupo se encuentra Fátima Díaz, actual Directora de la Fundación Mujer de Luz Venezuela. Terminado este curso, Nam Nidhan Kaur Khalsa ve que en Venezuela hay gran potencial para aplicar los ideales de su fundación, y es por eso que convierte a Atma Dhyan Kaur (Fátima Díaz) en la Directora de la sede venezolana (Díaz, Comunicación Personal, diciembre 5, 2014).

Díaz comenta que desde ese momento (2013), la fundación se ha enfocado en un programa social que consta de impartir clases de Kundalini yoga de manera gratuita a mujeres en el Centro de Atención y Formación Integral para la Mujer (CAFIM). También se imparten cursos pagos que enseñan a la mujer a entender cuáles son las facultades espirituales de cada uno, controlar las emociones, desarrollar la seguridad y conocerse a sí misma; a su vez, se aprende de la naturaleza del hombre y la mujer según los yoguis y cómo la tecnología Kundalini ayuda a equilibrar la vida.

1.3 Producción y Organización de Eventos

Si no fuera por los congresos, las convenciones, los eventos o reuniones de variada naturaleza y motivación, los avances científicos y tecnológicos, de progreso económico y de desarrollo cultural se habrían producido con mayores dificultades o lentitud; esto quiere decir que la organización de eventos ha servido como recurso eficiente para exponer los adelantos de nuestra época, para lograr el conocimiento mutuo, para facilitar el dominio de nuevas técnicas y la noción de nuevos productos e ideas (Gherardi, 2002).

1.3.1 Evolución de la organización de eventos como herramienta comunicacional

La historia de la organización de eventos es el resultado de la búsqueda constante, por parte de las empresas, de nuevas herramientas para comunicarse con sus públicos. Esta herramienta nace y evoluciona para responder a la necesidad de diferenciación de productos, y a la necesidad de transmitir mensajes cada vez más completos. Galmés (2010), La Organización de Eventos como Herramienta de Comunicación de Marketing, p. 11 Universidad de Málaga [Página web en línea].

Se pueden diferenciar 4 etapas en la evolución de la organización de eventos:

La primera etapa es “la comunicación básica con el entorno inmediato”. Con la aparición de las grandes empresas aparece la necesidad de comunicarse con el entorno y a partir de ahí se desarrolla la publicidad y otras herramientas básicas de comunicación de marketing. Es por eso que aparecen los primeros eventos de comunicación, a partir de la necesidad de información. Son eventos sencillos, que las empresas realizan con sus propios recursos en los que transmiten mensajes no muy

elaborados, a su vez la compañía se encarga de la organización y el control (Galmés, 2010) [Página web en línea].

En su tesis doctoral “La Organización de Eventos como Herramienta de Comunicación de Marketing” Galmés (2010) describe una segunda etapa, la de los “mensajes más complejos”. Aquí crece la competencia y surgen nuevas necesidades de comunicación para las empresas. Los eventos se empiezan a personalizar, adaptándose al perfil de la empresa, y es por eso que los equipos de ventas necesitan cada vez más información y formación. También surge la necesidad de nuevos recursos creativos en los eventos, y es por esto que las empresas buscan nuevos proveedores que conocen sus necesidades de comunicación (las agencias de publicidad y de RRPP). Gracias a todo esto se pueden transmitir mensajes más complejos.

En esta etapa aparecen algunas agencias de eventos que hacen que la comunicación sea más eficaz y notoria.

“Transmitir lo intangible” es la tercera etapa, y a partir de esta se empiezan a exigir otras formas de comunicar, y en esta carrera de las grandes empresas por diferenciarse, la organización de eventos comienza a encontrar su lugar; es por eso que el evento se considera como una muy buena herramienta para transmitir mensajes complejos y comunicarse directamente con el público. Por otra parte, el nivel tecnológico de comunicación favorece a los eventos, debido a esto, las agencias de eventos crecen y se profesionalizan. Es importante destacar que para este momento la publicidad pierde la exclusividad como herramienta de comunicación (Galmés, 2010) [Página web en línea].

La última etapa es la de “segmentación y especialización”. El marketing de eventos ofrece un enfoque innovador en las comunicaciones de marketing, ya que reúne las condiciones para generar experiencias de marca: los consumidores son animados a experimentar los valores de la marca a través de los sentidos como una hiperrealidad en tres dimensiones. Galmés (2010), La Organización de Eventos como

Herramienta de Comunicación de Marketing, p. 15 Universidad de Málaga [Página web en línea].

Lenderman (pionero del marketing experiencial en E.E.U.U) explica que en esta etapa el marketing evoluciona con la búsqueda de herramientas de comunicación más participativas, que son los eventos.

La situación actual de organización de eventos se puede resumir en: un incremento del número de eventos, la organización de eventos es valorada como herramienta de comunicación de marketing, los profesionales de eventos cada vez tienen mayor formación de marketing y comunicación, y se ven a las nuevas tecnologías como un recurso organizador de eventos (Galmés, 2010) [Página web en línea].

1.3.2 Tipos de Evento

El rasgo más llamativo de los eventos, es su diversidad de forma. Esto se debe a que es una práctica social sujeta a cambios continuos que incorpora innovaciones para elevar la eficacia de sus fines. A continuación se expondrán los tipos de eventos más conocidos (Gherardi, 2002).

Congreso: En esta actividad se suelen reunir cientos e incluso miles de personas pertenecientes a un grupo científico, cultural, religioso, etc. (que no se congregan habitualmente) para informarse o deliberar sobre algún tema en específico. Un congreso suele durar de 3 a 7 días (...) los congresos mundiales o internacionales suelen realizarse cada 2 años y en algunas ocasiones cada año (...)

Jornada: Es una reunión de mucho menor envergadura y menos formal que un Congreso. Se trata de desarrollar en 1 o más días un tema específico.

Convención: Es una reunión formal, con carácter de asamblea, generalmente de personas pertenecientes a grupos sociales, políticos, económicos o empresariales, destinada a suministrar información sobre una situación particular, intercambiar ideas, dar a conocer nuevos sistemas o métodos de trabajo.

Seminario: Tiene por objetivo la investigación o estudio intensivo de un tema en reuniones de trabajo debidamente planificadas. Es muy importante que los miembros (suele ser un grupo reducido) tengan intereses comunes en cuanto al tema y un similar nivel de conocimientos. El desarrollo del tema exige la búsqueda o investigación en diferentes fuentes.

Simposio: Es un tipo de reunión en donde un equipo de expertos, en un número reducido y de forma sucesiva, explica a la audiencia aspectos de un tema por 15 o 20 minutos cada uno (...) los participantes pueden hacer preguntas, que los expositores deberían responder.

Mesa Redonda: Grupo de expertos que expone de forma sucesiva sus puntos de vista divergentes o contradictorios sobre un mismo tema, la confrontación de los puntos de vista permitirá al auditorio obtener una información más amplia.

Panel: varios expertos discuten un tema en forma de diálogo o conversación ante una audiencia de tamaño variado. Es una técnica más informal y flexible, ya que de lo que se trata es de conversar y combatir entre sí el tema. Se caracteriza por la espontaneidad y dinamismo.

Foro: Es una reunión pública informal, no hay límites en cuanto a la participación. Su objetivo es el de ofrecer a todos los asistentes una tribuna libre sobre un tema de interés común. Se permite la expresión abierta de ideas y opiniones.

Coloquio: Es una reunión semiformal constituida por un grupo de especialistas de reconocida trayectoria y que tiene por fin analizar e intercambiar ideas sobre un tema de mutuo interés.

Taller: Son reuniones formativas de trabajo práctico manual, se vale de la combinación de técnicas didácticas que propician el conocimiento a través de la acción. En un taller todos los participantes son activos, contando casi siempre con un instructor que los dirige. Un taller es una actividad puntual y limitada en el tiempo sobre un tema concreto.

Curso: Su característica principal es ser una actividad netamente didáctica, tiene un programa preestablecido que debe ser desarrollado en su totalidad en el tiempo programado, los participantes son dirigidos por un facilitador.

Reunión: Es un término general que se da cuando se junta un número de personas a fin de tratar aspectos de interés de un grupo de trabajo o para programar una actividad.

Teleconferencia y Videoconferencia: Son reuniones a larga distancia, que gracias a los avances tecnológicos permiten que expertos situados en diferentes lugares y sin desplazarse puedan a través de la línea telefónica ofrecer su opinión o su punto de vista.

Charlas: Reunión informal de varias personas en donde un experto conversa sobre un tema particular.

Conferencia: Es una técnica expositiva, centrada en el instructor y orientada a proporcionar de manera sistemática información o contenidos teóricos a un público de dimensiones variadas.

Asamblea: Reunión general y formal de una asociación, club o compañía cuya finalidad es la de decidir sobre políticas a seguir, elegir comités, aprobar balances, y presupuestos.

Briefing: Reunión muy corta con la finalidad de impartir nuevos lineamientos a seguir o dar a conocer alguna información a un grupo de trabajo.

Exposición: Actividad en la cual se muestran productos y/o servicios.

Feria: Son exposiciones de productos y/o servicios de una actividad seleccionada, con el fin de promocionarla y comercializarla. El visitante puede adquirir y llevar consigo los productos en venta.

Festival: Esta modalidad de evento se utiliza con el fin de promover una cierta actividad. Suelen ser abiertos al público y congregan gran cantidad de personas.

Concurso: Se trata de una actividad para estimular la participación de un público específico.

Viajes de Incentivo: Es una modalidad de viajes que ofrece una organización o empresa y que puede tener dos finalidades: premiar a un empleado o a un grupo de empleados por un esfuerzo especial o inducirlos a que hagan un esfuerzo adicional.

Fiestas: Actos sociales cuya finalidad esencial es celebrar algo.

(Gherardi, p. 18 - 24, 2002).

1.3.3 Proceso para la organización de eventos

Para la realización de un evento es necesaria la planificación, ya que sin esta, hay un gran riesgo de no alcanzar el éxito o de tener un gran desperdicio de recursos y esfuerzos. La planificación de un evento es fundamental para una buena coordinación entre todas las partes que intervienen en la realización del mismo y permite aumentar las posibilidades de resultados positivos (Fleitman, 1997).

Jack Fleitman (1997) en su libro “Eventos y Exposiciones” comenta que si un evento no planificado tiene éxito será por producto de la casualidad. Los eventos mal concebidos comúnmente despiertan poco interés y pueden ocasionar pérdidas de imagen y dinero que llegan a ser muy costosas.

En cuanto al proceso de la organización de un evento se hablan de cuatro fases específicas a seguir:

La primera fase surge una vez que nace la necesidad de realizar un evento, es aquí cuando se conforma el comité organizador, se selecciona el tipo de evento, se le otorga un nombre, se escoge una fecha y se comienza a estructurar el programa del mismo. También se determina quién patrocinará el evento y se formula el primer presupuesto (Gherardi, 2002).

En “Cómo Hacer Eventos Exitosos” Eliana Gherardi (2002) expresa que la segunda fase es propiamente dedicada a la organización, planificación y promoción. Se determinan aspectos fundamentales del evento y culmina cuando se inician las actividades que lo definen. Gherardi expresa que de esta etapa depende la mayor parte del éxito, por ello es necesario planificar cuidadosamente y prever cada detalle.

Al comenzar el evento y al ejecutar todas las actividades programadas y las propias del momento es cuando se inicia la tercera fase. Es en ese momento dónde se comprueba si el trabajo de organización realizado ha sido 100% efectivo. En esta

etapa se debe excluir cualquier tipo de improvisación, todo debe estar bajo control absoluto de los organizadores.

La cuarta y última fase se denomina post-evento y tiene que ver con la finalización del evento. Dentro de ella se desarrolla la cancelación de pagos pendientes, los agradecimientos por parte de los organizadores, la evaluación de los cumplimientos de objetivos y las conclusiones del mismo (Gherardi, 2002).

1.3.4 Hecho en Venezuela

En lo que respecta a nuestro país, cuyo nivel de desarrollo económico y social ha sufrido una desdichada contracción, estamos en capacidad de afirmar que la llamada ‘industria de eventos’ ha avanzado a paso firme, lo que permite que públicamente se le reconozca su estatus especial como técnica con perfil propio y bien definido, que aglutina en su seno a un número reducido pero creciente de profesionales de gran experiencia y motivación (Gherardi, p. 11, 2002).

En este apartado se expondrán eventos de diferentes ámbitos y finalidades, realizados por jóvenes venezolanos.

Retazos 2014:

Daniela Benaim, estudiante de Comunicación Social de la Universidad Monteávila, se inspiró en la cultura de reciclaje y reformación de ropa que es muy común en otros países, como Estados Unidos. El concepto del evento se basó en la frase “recolecta, renueva, resalta” (Benaim, Comunicación Personal, enero, 29).

“Tenía la oportunidad de hacer un proyecto apoyado por la universidad, que además me ponía en contacto con fundaciones, y aparte por la situación del país y la dificultad que presenta conseguir telas, era el momento perfecto para hacerlo” (Benaim, Comunicación Personal, enero, 29).

Daniela comenta que se trató de un desfile de ropa de segunda mano, reformada por 11 diseñadores venezolanos a beneficio de la Fundación Uno Más, fundación dedicada a la integración de personas con síndrome de down a la sociedad. El mensaje que se quería dar con el evento es que todas las personas resaltan por sus diferencias.

Toda la convocatoria y promoción del evento fue a partir de los *social media*, por ese medio surgió el primer contacto con la prensa y de ahí en adelante toda la gira de medios se llevó con el mayor de los éxitos. “La receptividad de los medios fue algo increíble” (Benaim, Comunicación Personal, enero, 29).

El evento dio mucha ganancia para la fundación, que era el objetivo principal.

“Más allá de repetir el evento el próximo año, lo que quería lograr era mantener el contacto con los diseñadores, también hacer eventos más pequeños para vender las piezas renovadas y de esta manera seguir ayudando a la fundación” (Benaim, Comunicación Personal, enero, 29).

Lanzamiento de la plataforma Société Perrier Caracas:

Valentina Izquierdo, Asistente de Marca de Perrier Venezuela, organizó un proyecto de la marca (en el año 2012) que tenía como objetivo dar a conocer la plataforma digital Société Perrier en su edición especial para Caracas, Venezuela (Izquierdo, Comunicación Personal, enero, 30).

Izquierdo comenta que el presupuesto para realizar el evento provino del presupuesto anual de la marca para publicidad. El evento representó un 8% del presupuesto anual. Las bebidas alcohólicas se consiguieron por patrocinio por intercambio, dándole visibilidad a esas marcas. Por alianzas estratégicas con otras marcas que existían antes del evento, se consiguieron descuentos en los servicios de

coctelería y de *catering*. Los embajadores de marca prestaron su imagen para promover la marca, por lo que no hubo inversión económica para este ítem

El evento se realizó en una locación privada, un *loft* con decoración minimalista propiedad de un artista plástico. Fue musicalizado por el DJ David Rondón. Se diseñó un coctel especial para la ocasión con la empresa TuTrago.com. El catering fue provisto por el Chef Toto Seara, también se organizó un *live streaming* desde el *timeline* de la cuenta de twitter de Société Perrier Venezuela (Izquierdo, Comunicación Personal, enero, 30).

Izquierdo resalta que en la misma semana del evento, se incrementó en más de un 300% los seguidores de Twitter, pasando de 936 a 3056. En Facebook, el promedio de “Me gusta” entre enero y abril de ese año (2012) era de 43,5 *likes* al mes; en mayo se registraron 4511 nuevos “me gusta” y 3649 adicionales en junio.

Todo el esfuerzo registrado en el evento hizo que Venezuela quedara dentro del Top 15 de mercados digitales de Perrier a nivel global, siendo el único país de Latinoamérica, junto con México que entr   al ranking. El evento fue reseñado en medios impresos y digitales, así como radio y cadenas de TV nacionales e internacionales.

La Asistente de Marca concluye expresando que, en definitiva los eventos sirven como una herramienta comunicacional en nuestro país, por las experiencias vividas en su cargo.

CAPÍTULO II: MARCO METODOLÓGICO

2.1 Planteamiento del Problema

¿Es posible producir un evento a beneficio de la Fundación Mujer de Luz en Venezuela inspirado en la práctica del yoga?

Los caraqueños necesitan un día diferente en el que puedan distraerse y a la vez aprender sobre técnicas de yoga y meditación, que los ayuden tanto física como espiritualmente.

En los últimos años la calidad de vida del venezolano ha decaído por la situación política, económica y social del país, sumado al constante estrés que viven las personas a diario, surge la idea de brindarles un momento de esparcimiento y relajación a través del yoga. Es así como Vida Yoga brinda una alternativa diferente de distracción para aquellos practicantes de yoga, así como también para los aprendices de la disciplina.

Lo innovador de este evento es que se trata de un día en el que se brindará a las personas diversas actividades, además de ofrecerles un lugar único en la ciudad. Los asistentes podrán disfrutar y tener contacto con la naturaleza en un espacio ideal para escapar de la rutina.

Con la realización de Vida Yoga será posible darle al público nuevas herramientas para tratar el estrés y aliviar el ambiente de violencia y frustración al que se ven expuestos día a día. Clases de yoga, ejercicios de respiración de Kundalini, *coaching* motivacional, es lo que ofrecerá el evento y brindará un aprendizaje para cada uno de los participantes. Mediante las clases impartidas y la información suministrada, las personas podrán adquirir nuevos conocimientos para así aplicarlos en su cotidianidad y aliviar el estrés del que son partícipes.

Es posible realizar Vida Yoga ya que a lo largo de la carrera las tesisistas adquirieron los conocimientos de producción necesarios, además de esto, se cuentan con los medios y herramientas que implican la realización del evento. Otro aspecto

importante es el interés de los individuos por adquirir nuevos conocimientos y escapar del caos de la ciudad. Por otro lado, muchas personas en el país están dispuestas a colaborar con causas como la de la Fundación Mujer de Luz en Venezuela.

2.2 Objetivos

2.2.1 Objetivo General

Producir un evento a beneficio de la Fundación Mujer de Luz en Venezuela inspirado en la práctica del yoga.

2.2.2 Objetivos Específicos

1. Conocer sobre actividades que ayuden al crecimiento del alma, tales como el yoga y la meditación.
2. Aprender sobre la realización de un evento.
3. Dar a conocer al público la Fundación Mujer de Luz en Venezuela y ayudarla económicamente.
4. Brindar a los caraqueños un día agradable en el que puedan escapar de la rutina y disfrutar del contacto con la naturaleza.

2.3 Delimitación

El proyecto Vida Yoga se realizó en la ciudad de Caracas, y tuvo una duración de seis meses, tiempo en el cual se recopilaron los datos necesarios y fueron desarrolladas todas las etapas del evento.

Para la creación del evento fue necesario realizar una investigación de la historia del yoga, la meditación, la explicación de la técnica y toda la información relacionada a la Fundación Mujer de Luz en Venezuela y a la organización de eventos.

La producción del evento se dividió en tres fases: un pre-evento que consistió en la búsqueda de locación, patrocinio, contacto a los participantes del evento, promoción y venta de entradas; la fase del evento que fue fijado el 4 de julio del 2015 con una duración de seis horas, en el cual se realizaron actividades de yoga y *coaching* motivacional acompañados de sus comidas. Y el post-evento que consistió en medir el cumplimiento de los objetivos de Vida Yoga mediante encuestas, movimientos en redes sociales y el impacto inmediato que causó a los participantes.

El evento estuvo dirigido a hombres y mujeres en edades comprendidas entre los 20 y 60 años.

La particularidad de Vida Yoga es que todo el dinero recaudado fue donado a la Fundación Mujer de Luz en Venezuela.

2.4 Justificación

Al no poseer ningún tipo de antecedente, este trabajo de grado se diferencia de los demás porque es la primera producción de un evento sobre la importancia del yoga en el área audiovisual.

Por esta razón, uno de los aportes de este proyecto de grado es que sirve como base para futuros eventos como tesis que se quieran realizar en la Universidad Católica Andrés Bello.

Con este trabajo de grado se desean exponer buenas técnicas de producción para la realización de un evento, al igual que exaltar las labores del productor que muy pocas veces son aclamadas.

El proyecto es de gran importancia puesto que se ayuda con un aporte económico y a dar difusión a una fundación poco conocida por los venezolanos.

También se brinda a los caraqueños una opción saludable de entretenimiento en una ciudad donde rara vez hay distintas actividades a buen precio.

Vida Yoga proporcionará aprendizaje para los participantes del evento, así como una alternativa de manejo para el estrés. Además de esto, se convertirá en un proyecto de vida para las tesistas, quienes realizarán más ediciones de este proyecto.

2.5 Producción del Evento

Vida Yoga parte de la idea de que todas las personas deben aplicar las enseñanzas del yoga en su día a día para tener un mejor estilo de vida y puedan encontrar esa conexión de cuerpo, alma y mente. A esto se debe la conceptualización del evento, a que los participantes integren en su *vida* todo lo aprendido.

Se decidió este nombre porque es la unión de lo que se busca: tener una vida llena de yoga.

2.5.1 Pre – evento

a. Público meta

Vida Yoga es un evento dedicado a personas de ambos sexos con una edad comprendida entre 20 y 60 años de edad.

El evento está diseñado tanto para aquellas personas que desean conocer más sobre el yoga y sus atributos, así como también para aquellos que son practicantes desde hace algunos años. Por esta razón, los participantes no necesariamente tienen que conocer o ser expertos en la disciplina.

b. Locación y fechas

Para la realización del evento Vida Yoga las realizadoras querían un lugar al aire libre, con mucha vegetación, alejada del ruido de la ciudad, en el que se pudieran

albergar 60 personas y al mismo tiempo realizar un intercambio por el uso de la locación. Es por eso que se visitaron dos lugares con dichas características:

La primera locación visitada fue el Campamento Las Aves, ubicado en Sabaneta, Edo. Miranda a 30 minutos del pueblo de El Hatillo. La visita fue realizada el domingo 12 de abril de 2015. En dicha ocasión, se realizó un *tour* por las instalaciones del campamento, para verificar si era factible realizar el evento en dicho espacio.

El campamento consta de un jardín principal en el que se encuentra un caney y la piscina; bajando las escaleras, desde ese jardín, se encuentran los baños y un salón espacioso. En el caney hay enchufes, neveras, congeladores, lavaplatos, utensilios de cocina y una vista a la montaña.

Hay un estacionamiento disponible para cuatro vehículos particulares, con una casa que pertenece al propietario del campamento.

La segunda locación visitada fue la Hacienda La Vega, ubicada en Montalbán, Caracas el jueves 16 de abril de 2015. En esta oportunidad se visitaron los jardines de la hacienda y se realizó un pequeño recorrido por el interior de la misma. La hacienda consta de un estacionamiento bastante amplio en el cual los participantes del evento podrían estacionarse sin ningún problema. El sitio principal de esta locación es una casa colonial que se encuentra al frente de un jardín francés, dentro de la casa hay un salón de conferencias y la cocina.

El espacio a emplear en Vida Yoga sería el jardín principal con una extensión capaz de acoger a más de 600 personas y con un toldo de gran longitud que sirve perfectamente para cubrirse de los rayos del sol.

A diferencia del Campamento Las Aves, los espacios de la Hacienda La Vega son mucho más extensos por lo que, para efectos del evento, se podrían incluir muchos más asistentes, pero perdería la esencia de “Vida Yoga” y la atención personalizada que se quiere lograr.

Luego de las visitas, se decidió utilizar como locación del evento las instalaciones del Campamento Las Aves, por ser más pequeño y por concordar a la perfección con la idea de “Vida Yoga”.

La fecha escogida fue el sábado 4 de julio del 2015 en un horario comprendido entre las 9:00 am y las 4:00 pm.

c. Comités de trabajo

Para la realización de Vida Yoga se necesitaron distintos tipos de comités puesto que para la organización de un evento es indispensable dividir cargos. Los comités que formaron parte del evento fueron:

Comité de Finanzas: este comité se encargó de verificar los pagos a proveedores de servicios para el evento, tales como el transporte, comida, seguridad, aseo del espacio, entre otros. Además de esto, días antes del evento, se aseguró de monitorear los pagos y transferencias realizadas por aquellas personas que asistieron a “Vida Yoga”.

Posterior al evento, este mismo comité fue el encargado de depositar todo el dinero recolectado a Fátima Díaz, Directora de la Fundación Mujer de Luz en Venezuela.

Comité de Participantes: la función de este comité fue la de establecer contacto con los participantes, darles los detalles del evento, coordinar el transporte de ser

necesario y monitorear la llegada de los mismos al campamento, para así llevar a cabo las diferentes actividades estipuladas en Vida Yoga: una clase de yoga, una práctica de Kundalini y una actividad didáctica de *coaching* motivacional. Además de esto, estuvo presente un dj en vivo, colocando música de mantras.

Comité de Identidad y Comunicación: en la etapa del pre – evento, fue necesario elaborar las piezas gráficas para identificar y promocionar “Vida Yoga”. Este comité se encargó de armar toda la identidad gráfica del proyecto y darle una imagen que expresara los valores del mismo y de la fundación Mujer de Luz en Venezuela.

Días antes del evento, las personas encargadas del comité fueron las responsables de manejar las redes sociales de “Vida Yoga”, y de armar una pequeña gira de medios para dar a conocer la actividad.

Comité de Logística y Protocolo: este comité estuvo encargado de coordinar el transporte para el día del evento, asignar las tareas al personal de protocolo y coordinar los envíos de material por parte de los patrocinantes, la búsqueda de la comida y todo lo necesario para el sábado 4 de julio.

d. Participantes

En Vida Yoga se llevaron a cabo 3 actividades, dos clases de yoga simultáneas con los profesores Pedro Luis Otero y Kira Melchiorri, ambos instructores de La Casa del Yoga. Posterior a esto, los participantes aprendieron sobre la Fundación Mujer de Luz en Venezuela y sobre el Kundalini con Atma Dhyan Kaur (Fátima Díaz) Directora de la Fundación. Por último, hubo una actividad didáctica de *coaching* motivacional, dictada por Andreína Medina.

Pedro Luis Otero: creador y profesor de “El Yoga del Éxito”, Pedro Luis ha sido profesor de yoga desde hace 9 años y actualmente dicta clases en La Casa del Yoga en Los Palos Grandes. Hoy en día es uno de los profesores de yoga más conocidos en Caracas.

Se decidió contactar a Pedro por sus amplios conocimientos en la materia y por lo didácticas y entretenidas que son sus clases. Llamó la atención que al finalizar sus prácticas, Pedro se caracteriza por tocar una flauta, lo cual es poco común con otros instructores y lleva al participante más rápido a la relajación.

Kira Melchiorri: profesora de La Casa del Yoga y de Pura Energía. Kira vive el yoga día a día y lo demuestra mediante su estilo de vida sumamente saludable, el cual va de la mano con los objetivos del evento.

Se contactó por su amabilidad a la hora de enseñar, y también porque se quería contar con la presencia de instructores de ambos sexos.

El objetivo de tener a Otero y Melchiorri como profesores, es el de dar a los participantes de “Vida Yoga” clases personalizadas divididas en principiantes y avanzados, únicas y entretenidas con las cuales puedan olvidarse de todos sus problemas y al mismo tiempo hacer 45 minutos de esfuerzo físico.

Fátima Díaz: Directora de la Fundación Mujer de Luz en Venezuela, y graduada en psicología. Es la representante máxima de la Fundación Mujer de Luz en Venezuela.

Dado que el evento fue a beneficio de la fundación que representa, su presencia es necesaria y obligatoria.

Al contar con Atma Dhyani Kaur en Vida Yoga, se le dedicó una hora al conocimiento de la Fundación y sus programas sociales y también, para que de forma práctica los participantes aprendieran lo que es la tecnología Kundalini y la importancia que tiene la misma.

Andreína Medina: mejor conocida como Omshivaom, presta servicios de *coaching* motivacional alrededor del mundo. A través de su página web y redes sociales comparte mensajes inspiradores y es por eso que cuenta con más de 100k seguidores en Instagram.

Fue escogida para ser parte de este proyecto por los textos de autoría propia que comparte y por la experiencia en *coaching* motivacional que posee.

El objetivo de tener a Omshivaom en Vida Yoga era el de brindar a los participantes una actividad didáctica motivacional para que disfrutaran y cerraran la experiencia con broche de oro, adquiriendo una enseñanza.

e. Patrocinio y proveedores

Puesto que el evento fue a beneficio de la Fundación Mujer de Luz en Venezuela, se decidió buscar patrocinio a empresas y personas particulares que se sintieran a gusto con la labor de la fundación y que pudieran aportar ayuda al evento. Al no contar con una gran cantidad de presupuesto, las tesisistas decidieron contactar distintas empresas que pudieran proporcionar dinero o mercancía a Vida Yoga.

El contacto con las empresas involucradas fue a través de correos electrónicos y contactos de amigos y conocidos. El proceso de selección de las empresas consistió en buscar marcas que su filosofía fuera acorde con la idea de Vida Yoga y el estilo de vida saludable; por suerte, todas las empresas contactadas aceptaron la participación y donación en el evento.

El acuerdo realizado con las empresas fue hacerles publicidad por parte del evento Vida Yoga en la red social empleada: Instagram. Además de esto, fueron nombrados en los programas visitados en la gira de medios y el día del evento se habló de las marcas involucradas, así como se entregaron folletos con toda la información a los participantes de la actividad.

Patrocinantes; los patrocinantes de Vida Yoga fueron:

- Campamento Las Aves: para la realización del evento, se utilizó las instalaciones del campamento en su totalidad.
- Merei Chacao: la tienda de productos saludables Merei donó la totalidad de los refrigerios brindados a los participantes de Vida Yoga después de su respectiva clase de yoga.
- Blue Sound: la empresa de sonido profesional otorgó el servicio de Dj y sonido durante las 7 horas del evento.
- Come Caracas: la guía gastronómica regaló dos paquetes de *detox* Jucleanse para ser rifados al finalizar el evento.
- Valle Tea's: la empresa de *catering* El Valle de Los Chupes donó bolsas de té y mini alfajores para ser entregados dentro de los paquetes que contenían los productos de los patrocinantes y proveedores del evento.
- Kseritas: la marca de galletas sin azúcar y dietéticas donó muestras de sus productos a los participantes del evento.

- Only Fit: la marca de cremas untables donó muestras de sus distintos sabores a quienes acudieron al evento.
- Coconuties: la empresa de chips de coco deshidratado regaló bolsas de sus distintos sabores que fueron entregados al finalizar Vida Yoga.
- Botellas de agua: se recibió una donación particular de 120 botellas de agua para la hidratación de los participantes.

Proveedores; para la elaboración del evento se contó con el servicio de distintos proveedores:

- Bitter Sweet Catering: la empresa de *catering* preparó los *wraps* de almuerzo para cada participante.
- Transporte: el día del evento se contó con el servicio de transporte que emplea el campamento Las Aves en las temporadas vacacionales. Se empleó para trasladar a los participantes desde el punto de partida (Centro comercial Paseo El Hatillo) hasta la locación.
- Caballo de Madera: la empresa de accesorios artesanales realizó 50 pulseras personalizadas con el logo de Vida Yoga para los participantes.
- La diseñadora gráfica Gabriela Chacín creó el arte de una frase motivadora para ser colocada en las bolsas de los productos de los patrocinantes y proveedores.
- Mats de Yoga: la Fundación Mujer de Luz en Venezuela prestó mats para los participantes que no poseían.

f. Logística y planificación

Las personas interesadas en Vida Yoga debían enviar un correo para solicitar información a la dirección infovidayoga@gmail.com. En el cual se le explicaría el cronograma del evento y precio del mismo.

De estar interesados en participar se les enviaría el número de cuenta al cual debían hacer la transferencia de 2.300 Bs. Una vez realizado el pago, era necesario recibir el comprobante de la transferencia para ser formalmente un participante del evento. Por último, a estas personas se les enviaría un código que debían mostrar al personal de protocolo el día del evento antes de partir a la locación.

Dado que Vida Yoga estaba dirigido a personas expertas e inexpertas en el área del yoga, se impartieron dos clases simultáneas con distintos niveles de dificultad. Para hacer esta división se les preguntó con anterioridad a los participantes qué nivel de yoga poseían, de esta forma se dividió el grupo en dos, con tarjetas de color amarillo y naranja las cuales se les repartió en el autobús.

De la misma manera (a través del contacto por correo electrónico) se contabilizó cuántos participantes requerían de un mat de yoga. El día del evento, estos artículos estuvieron visibles para la disposición de aquellos que lo necesitaran.

El montaje de toldos, mesas y sillas fue realizado por los trabajadores del campamento, al igual que la decoración. que fue bastante sencilla, con flores y diferentes plantas, puesto que el espacio utilizado brindaba suficiente belleza por sí solo.

Una semana antes de Vida Yoga, el personal de sonido visitó las instalaciones del campamento para revisar en qué lugar se colocarían los equipos. Por la sencillez del evento se decidió contar con pocos dispositivos de sonido y se acordó la instalación de los mismos horas antes del evento.

El día antes del evento se acordó ir a la locación con el personal de protocolo, el cual estaba integrado por 4 personas. Ese día se llevaron todos los implementos necesarios para Vida Yoga, como los paraguas, cestas, refrigerios, bebidas, etc. También se acordó la división de las tareas que realizaría protocolo al día siguiente.

Dos personas se encargaron de recibir a los participantes en el Centro Comercial Paseo El Hatillo con una lista elaborada con los datos de cada una de las personas; en esta se incluía el nombre y apellido, correo electrónico, nivel de yoga y si poseían o no mat. Mientras que las dos personas restantes estaban en la finca ayudando en todo lo necesario. A lo largo del evento todos trabajaron en las tareas asignadas por las organizadoras del evento. También se contó con una persona encargada de recolectar la experiencia vivida en Vida Yoga a través de fotos y videos.

Los profesores, personal de la fundación, paramédico, protocolo, sonido y organizadoras estuvieron presentes dos horas antes en el campamento Las Aves para arreglar todo lo necesario antes de la llegada de los participantes.

La comida de los asistentes al evento consistió en un té de Flor de Jamaica de bienvenida; al finalizar la primera clase de yoga recibieron un refrigerio patrocinado por la tienda Merei que consistió en un yogurt con granola, unas galletas de canela sin gluten, un paquete de frutas deshidratadas y unos chips de maíz. Más tarde se procedió con el almuerzo el cual estuvo a cargo de Bitter Sweet Catering, quienes prepararon unos *wraps* de pollo y carne, acompañados por ensaladas caseras, también pudieron disfrutar de distintas bebidas de la marca Ananda, al igual que de agua mineral. Para cerrar, pudieron degustar unas galletas de pasas y avena con unos pinchos de frutas a manera de postre.

Al finalizar el evento, cada participante recibió un certificado de asistencia con una bolsa de obsequios. Esta bolsa contenía: una crema untable Only Fit, un té y mini alfajores de Valle Tea's (el Valle de los Chupes), frutos deshidratados de la marca Coconuties, una muestra de las galletas Kseritas. También recibieron una frase realizada por la diseñadora gráfica Gabriela Chacín, una pulsera artesanal de Caballo

de Madera y toda la información de los patrocinantes, proveedores y la Fundación Mujer de Luz en Venezuela.

Durante todo el evento hubo personas que se encargaron de la seguridad y limpieza de Vida Yoga, este grupo estaba conformado por personas trabajadoras del campamento.

g. Programa del evento

Se decidió que el evento comenzara a las 9:00 am y terminara a las 4:00 pm. La razón de escogencia de este horario, fue para que las personas pudieran regresar temprano al centro comercial y tener la tarde libre.

Se le pidió a los participantes que llegaran minutos antes (8:30 am – 8:45 am) al punto de encuentro para que el autobús pudiera salir puntual al campamento.

Antes de comenzar las actividades se quiso dar una bienvenida de media hora de duración, acompañada de un té, para que las personas vieran el lugar, la vista y pudieran conversar entre ellas.

La razón de colocar como primera actividad la clase yoga fue porque los participantes estarían más activos y con la suficiente energía para realizar una actividad que requiriera tanto esfuerzo físico. A las 10:30 am se dio inicio a las dos clases simultáneas de yoga, una dictada por Kira Melchiorri para principiantes, y la otra, por Pedro Luis Otero para avanzados, ambas con una duración de 45 minutos.

Como los participantes saldrían exhaustos y con apetito se decidió otorgar 25 minutos de hidratación, refrigerios y relajación.

Luego del refrigerio a las 11:45 am se procedió a la parte más importante del evento, la clase de Kundalini con la directora de la fundación, Fátima Díaz. Por ser la

parte central de Vida Yoga se le otorgó una hora de meditación, fue elegido este horario porque se cerraría con la información más relevante (conocimiento de la Fundación Mujer de Luz en Venezuela) el bloque de yoga del evento.

Una vez culminada la actividad con Díaz, se procedió con el almuerzo, hora perfecta puesto que muchos de los participantes estaban hambrientos. Tuvo una duración de una hora y 15 minutos para que pudieran almorzar con calma y disfrutar de la música y la vista.

Para finalizar el evento, Andreína Medina realizó una actividad motivacional corta, puesto que los participantes estarían cansados. Y así cerrar con una práctica distinta a las realizadas anteriormente.

Entre las 2:30 pm y 3:30 pm se entregaron unos certificados y regalos para que las personas tuvieran un recuerdo de Vida Yoga. Por otro lado, se realizó una rifa para que los participantes tuvieran una mejor experiencia.

Todo culminó a las 3:45 pm, hora en que los participantes regresaron al Centro Comercial Paseo El Hatillo.

En esto consistió el cronograma de actividades:

8:30-8:45 am: llegada de los participantes al Centro Comercial Paseo El Hatillo, donde fueron recibidos por el personal de protocolo.

9:00 am: partida del autobús al Campamento Las Aves.

10:00 am: llegada de los participantes al campamento, bienvenida por parte de las organizadoras y entrega del té de Jamaica.

10:30 am: primera clase de yoga. Los participantes con tarjeta amarilla recibieron clases en el caney con Kira Melchiorri, mientras que los que recibieron

tarjeta anaranjada se dirigieron al salón secundario para disfrutar de su clase con Pedro Luis Otero.

11:20 am: refrigerios de Merei y disfrutar de la vista, el campamento y música.

11:45 am: Kundalini yoga con Atma Dhyan Kaur.

12:45 m: almuerzo.

2:00 pm: actividad de *life coaching* con Andreína Medina.

2:30-2:45 pm: despedida y rifa.

3:00 pm: entrega de certificados y obsequios.

3:45 pm: salida al Centro Comercial Paseo El Hatillo.

h. Identidad gráfica

La identidad gráfica se centra en una mujer sentada en la posición de yoga *Vajrasana* sobre su mat, también conocida como la postura del diamante. Este asana trae calma y serenidad a la mente, es la posición perfecta de inicio para distintas posturas dentro de la disciplina (Yogateca, 2015)

Detrás de esta mujer en la práctica yoguística *Vajrasana*, se encuentra una Flor de Loto, que brinda la pureza espiritual, la pureza al cuerpo y al alma, está asociada con los atributos femeninos ideales (Significados, 2013). Es por esto que se eligió a una mujer como imagen central, puesto que simboliza a cada una de las féminas que ayuda la Fundación Mujer de Luz en Venezuela a través de sus programas sociales, devolviéndoles esa pureza y armonía al cuerpo y alma que tanto necesitan.

La tipografía empleada para Vida Yoga fue Sans Serif de color gris, bastante simple para que la atención se concentre en la imagen y no se viera recargado, así como resaltar la idea del evento de que reine la sencillez por sobre todas las cosas. El nombre Vida Yoga nace de la necesidad de que las personas apliquen esta disciplina y todo lo que conlleva la misma a su cotidianidad, para que encuentren un estado de tranquilidad y serenidad que tanto requieren los venezolanos.

El color elegido para el logotipo y las imágenes gráficas fue el fucsia y distintas tonalidades de rojo, color que representa el primer chakra llamado *Muladhara*. Es la raíz física de los seres humanos, la energía primordial sobre la que se desarrollan los demás chakras. En este se encuentra la energía Kundalini, la tecnología en la cual está basada Vida Yoga y la Fundación Mujer de Luz (Dávila, 2015).



Figura 1. Logo del evento

i. Comunicación y promoción

La promoción del evento fue a través de las redes sociales. Se creó una cuenta de Instagram llamada @vidayogaccs en la cual se colocó toda la información del evento y a través de ella muchas personas a lo largo de Venezuela se enteraron de este proyecto.

El contenido manejado en la red social fue:

Fotografías de los involucrados en el evento como el Campamento Las Aves, los patrocinantes y los ponentes. También se publicó información esencial del evento como los *flyers* con el cronograma y logo de Vida Yoga. Fotografías de la Fundación Mujer de Luz en Venezuela con los hipervínculos a sus redes. También se montaron imágenes varias relacionadas con el yoga y la vida saludable.

Culminado el evento se colocaron fotografías de los participantes y de la experiencia de quienes asistieron al evento, al igual que videos en los que se mostró Vida Yoga.

El total de seguidores antes del evento fue de 338. En las semanas siguientes, Vida Yoga ganó 100 seguidores; contando, para finales de julio del 2015, con un total de 438 seguidores. Para la misma fecha, @vidayogaccs tenía un promedio de 24 “me gusta” por foto y comentarios pidiendo más información.

Los involucrados del evento (profesores y patrocinantes) también lo promocionaron a través de la red social Instagram, de esta forma la información suministrada se pudo expandir hacia otros usuarios.

El impacto de Instagram fue tan grande que a la semana de abrir la cuenta, las entradas se vendieron casi en su totalidad, quedando solo 7 cupos. Es por esto que se decidió visitar un solo programa de radio que tuviese bastante impacto. El elegido fue el de Román Lozinski en Éxitos FM, en tan solo unos minutos de promoción de Vida

Yoga, se logró vender las entradas restantes y dar a conocer a más personas este proyecto.

El miércoles 1 de julio de 2015, Vida Yoga fue mencionado en “Yo Soy Mega” programa de Jairam Navas en La Mega 107.3 FM, en una sección en la que comenta los planes en Caracas para el fin de semana.

Por otro lado, la guía cultural HoyQuéHay publicó a través de sus redes sociales la información y *flyer* del evento que ayudó también al crecimiento de seguidores en el Instagram de @vidayogaccs.

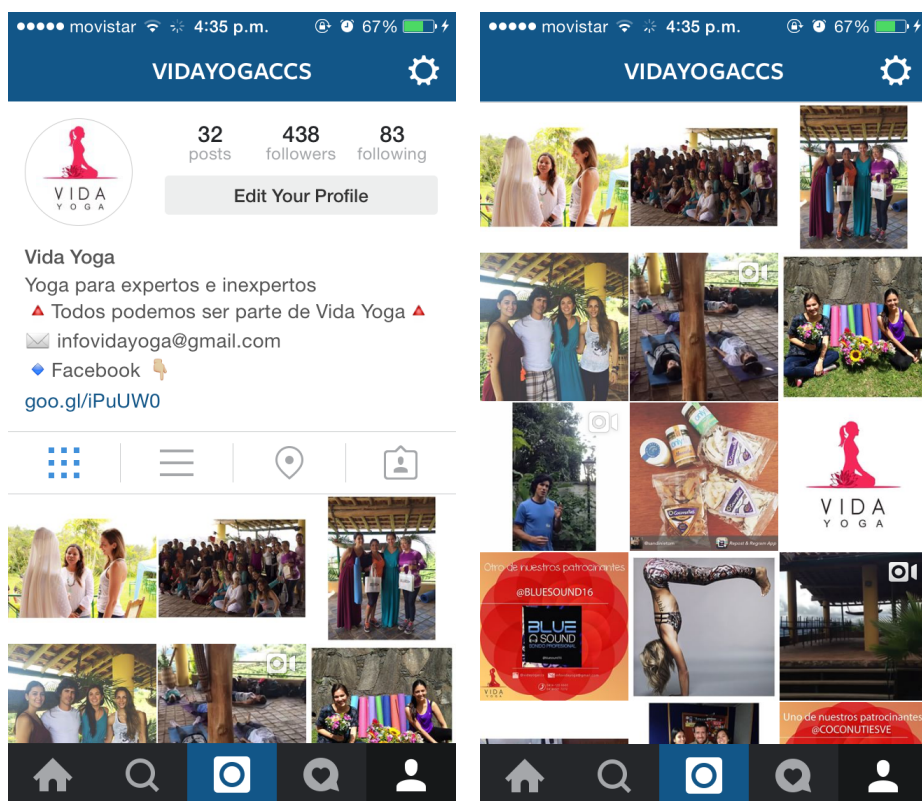


Figura 2. Instagram de Vida Yoga

j. Presupuesto final

Por tratarse de un evento a beneficio de una fundación, mucho del material obtenido para Vida Yoga fueron producto de donaciones hechas por empresas o personas particulares. A pesar de esto, se llevaron a cabo diversos gastos que fueron pagados por las organizadoras o de lo recolectado con la venta de entradas.

Se lograron obtener precios aproximados a través de llamadas telefónicas y reuniones con los proveedores. Dada la alta tasa de inflación que vive el país, las empresas no se comprometieron con los precios, y los presupuestos tuvieron una validez no mayor a 7 días.

A continuación se muestran dos tablas con el costo estimado y el costo final de Vida Yoga:

Tabla 1. Tabla de costo estimado

ÍTEM	COSTO ESTIMADO
TRANSPORTE	
Transporte participantes	5.500 Bs
Transporte Andreina Medina	3.600 Bs
LOCACIÓN	
Alquiler de locación	40.000 Bs
CATERING	
50 refrigerios Merei	36.000 Bs
50 jugos Ananda	4.000 Bs
120 botellas de agua	1.200 Bs
50 wraps de almuerzo	24.250 Bs
7 bolsas de lechuga	2.100 Bs
Frutas y vegetales	4.000 Bs
Almuerzo protocolo	6.000 Bs
COTILLÓN	
50 cremas untables OnlyFit	19.936 Bs
50 bolsas de té y alfajores	18.980 Bs
50 paquetes de coconuties	3.600 Bs
Arte de Gabriela Chacín	1.200 Bs
50 pulseras de Caballo de Madera	15.000 Bs
MATERIAL GRÁFICO	
Logotipo del evento	3.000 Bs
Diseño de arte para las redes	6.000 Bs
Impresión del material	2.850 Bs
PROVEEDORES	
Sonido y DJ	22.400 Bs
Clases de yoga	10.000 Bs
Paramédico	2.800 Bs
Pago personal del campamento	5.000 Bs
GASTOS VARIOS	4.936 Bs
COSTO TOTAL	242.352 Bs

Tabla 2. Tabla de costo real

ÍTEM	COSTO REAL
TRANSPORTE	
Transporte participantes	5.500 Bs
Transporte Andreina Medina	3.600 Bs
LOCACIÓN	
Alquiler de locación	◇
CATERING	
50 refrigerios Merei	◇
50 jugos Ananda	◇
120 botellas de agua	◇
50 wraps de almuerzo	◇
7 bolsas de lechuga	◇
Frutas y vegetales	◇
Almuerzo protocolo	◇
COTILLÓN	
50 cremas untables OnlyFit	◇
50 bolsas de té y alfajores	◇
50 paquetes de coconuties	◇
Arte de Gabriela Chacín	◇
50 pulseras de Caballo de Madera	14.000 Bs
MATERIAL GRÁFICO	
Logotipo del evento	◇
Diseño de arte para las redes	◇
Impresión del material	◇
PROVEEDORES	
Sonido y DJ	◇
Clases de yoga	◇
Paramédico	◇
Pago personal del campamento	5.000 Bs
GASTOS VARIOS	4.936 Bs
COSTO TOTAL	33.036 Bs

COSTO ESTIMADO	242.352 Bs
COSTO REAL	33.036 Bs
CANTIDAD AHORRADA	209.316 Bs

Para la realización de Vida Yoga se tenía un costo estimado de 242.352 Bs, pero se logró un ahorro en los ítems señalados en la tabla del costo real, debido al gran esfuerzo que se hizo en conseguir empresas y personas interesadas en patrocinar el evento. Gracias a todos ellos, Vida Yoga tuvo un costo total de 33.036 Bs, lo que permitió a las organizadoras del evento ahorrar 209.316 Bs.

Se puede ver cómo las personas hacen donaciones a causas que tienen como finalidad ayudar a una fundación. Los gastos que se hicieron en Vida Yoga fueron los estrictamente necesarios, aquellos que no tenían que ver directamente con el beneficio de la fundación, como es el caso del transporte de una de las ponentes, Andreína Medina.

Vida Yoga tenía capacidad para 40 participantes, siete de los cupos eran entradas de cortesía, por esa razón no se vendieron. El resto de las entradas (33) fueron demandadas por los participantes interesados. El total de la ganancia por dichas ventas fue de 75.900 Bs.

Tabla 3. Tabla de ganancias por entradas

COSTO DE LAS ENTRADAS	ENTRADAS VENDIDAS	MONTO
2.300 BS	33	75.900 BS

Tabla 4. Tabla de dinero recaudado

VENTA DE ENTRADAS	75.900 Bs
GASTOS	33.036 Bs
TOTAL RECAUDADO	42.864 BS

Al finalizar el evento y al calcular el costo real Vs. la venta de entradas, se pudo calcular el donativo final que se realizó a la Fundación Mujer de Luz en Venezuela. Vida Yoga otorgó 42.864 Bs a la Directora de la fundación, Fátima Díaz para que continúe con el trabajo de brindar apoyo a las mujeres a través del Kundalini yoga.

2.5.2 Evento

El sábado 4 de julio fue el día que se celebró Vida Yoga, en el horario comprendido entre las 9:00 am hasta las 4:00 pm. Toda la logística y el horario fue cumplido tal como se presentó en el cronograma. El protocolo realizó todas las tareas que se le asignaron y los participantes disfrutaron cada minuto del evento.

En la semana del evento, en Caracas se estaban presentando lluvias dispersas por lo que el equipo de producción tomó las previsiones del caso, colocando toldos en el área de las mesas y paraguas grandes en la entrada de la finca para que el protocolo acompañara a los asistentes desde la entrada hasta el lugar del evento.

Las anfitrionas del evento fueron las productoras del mismo, ellas se encargaron de dar la bienvenida, explicar las actividades y avisar las horas de inicio y fin de las clases. Se estableció como punto de encuentro el caney del campamento, en este lugar las personas estarían antes y después de cada actividad para esperar las instrucciones; una vez dadas, se procedía con la próxima dinámica. De igual manera, el protocolo estaría disponible para cualquier tipo de duda por parte de los participantes.

Un fotógrafo estuvo presente durante el evento para registrar con fotos y videos todo lo que ocurrió ese día. También se contó con la presencia de un paramédico en caso de cualquier emergencia.

Tres miembros del personal del campamento se encargaron de la seguridad y entrada a la locación, hacían rondas cada hora para estar al tanto de cualquier situación fuera de lugar.

Para las tesoreras era muy importante conocer la opinión de los asistentes, por lo que se realizó una pequeña encuesta que se entregó al final del evento para así conocer la satisfacción de los participantes en Vida Yoga.

Se empleó esta herramienta porque se considera que es el mejor mecanismo de recolección de datos con respecto a ítems específicos, por otro lado, se pudo conocer la opinión de los participantes mediante la opción de “observaciones”, en las que dejaron sus comentarios.

2.5.3 Post – evento

Luego del evento se creó un *Fan Page* de Vida Yoga en Facebook (Vida Yoga Caracas) para que los usuarios pudieran disfrutar de las fotos y videos de su experiencia. Por otro lado, los seguidores en la red social Instagram aumentaron considerablemente.

Lo recaudado fue un total de 75.900 Bs pero por los gastos extras realizados, a la Fundación Mujer de Luz en Venezuela se le donaron 42.864 Bs.

En cuanto a la medición de la satisfacción por parte de los participantes de Vida Yoga, al finalizar el evento se repartió una encuesta con preguntas que evaluaron los objetivos del Proyecto de Grado.

En total se llenaron 25 encuestas, dejando por fuera a familiares presentes en el evento, jurado calificador y personal de protocolo, para que reinara la objetividad en cada respuesta.

La encuesta consistía en nueve preguntas, en las que el participante debía elegir un valor entre el 1 y el 5, siendo 1 muy malo y 5 excelente. Los puntos evaluados fueron: logística y transporte, atención, contenido del evento, refrigerios y almuerzo, organización del evento, puntualidad, comunicación y difusión, satisfacción general del evento y una pregunta final la cual formulaba si volverían asistir a Vida Yoga. Por último, se dejó un espacio para comentarios.

A continuación se presenta una tabla que recopila los datos tabulados y tablas específicas de cada pregunta de la encuesta:

Tabla 5. Datos de la encuesta tabulados

Ítem	Puntuación				
	1	2	3	4	5
Logística y Transporte			1 (4%)	3 (12%)	21 (84%)
Atención					25 (100%)
Contenido del Evento				5 (20%)	20 (80%)
Refrigerios y Almuerzo				2 (8%)	23 (92%)
Organización del Evento					25 (100%)
Puntualidad				4 (16%)	21 (84%)
Comunicación y Difusión				1 (4%)	24 (96%)
Satisfacción General del Evento				2 (8%)	23 (92%)

Pregunta	Sí	No
¿Volvería a participar en una edición de Vida Yoga?	25 (100%)	

Pregunta 1: ¿Qué le pareció la logística y el transporte?

Respuesta	Cantidad	Respuesta
1 – Muy Malo	0	-
2 – Malo	0	-
3 – Regular	1	4%
4 – Bueno	3	12%
5 – Excelente	21	84%
Total	25	100%

En cuanto al primer ítem, logística y transporte, se puede decir que solo 1 persona pensó que el servicio brindado fue regular, a 3 personas les pareció bueno y al resto les pareció un servicio excelente. Arrojando un 84% de personas completamente satisfechas.

Pregunta 2: ¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?

Respuesta	Cantidad	Respuesta
1 – Muy Malo	0	-
2 – Malo	0	-
3 – Regular	0	-
4 – Bueno	0	-
5 – Excelente	25	100%
Total	25	100%

El ítem de atención hacia los participantes arrojó un 100% de satisfacción por parte del público, las 25 personas que respondieron la encuesta se mostraron completamente satisfechas por el servicio prestado.

Pregunta 3: ¿Qué le pareció el contenido del evento?

Respuesta	Cantidad	Respuesta
1 – Muy Malo	0	-
2 – Malo	0	-
3 – Regular	0	-
4 – Bueno	5	20%
5 – Excelente	20	80%
Total	25	100%

El tercer ítem se refirió al contenido de Vida Yoga, el 80% de los participantes pensó que las clases impartidas, la dinámica con Fátima Díaz y el *coaching* con Andreína Medina fue excelente. El resto (5 personas) respondió que las actividades brindadas en Vida Yoga fueron buenas.

Pregunta 4: ¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?

Respuesta	Cantidad	Respuesta
1 – Muy Malo	0	-
2 – Malo	0	-
3 – Regular	0	-
4 – Bueno	2	8%
5 – Excelente	23	92%
Total	25	100%

Los refrigerios y el almuerzo fueron bien calificados por los participantes, 23 personas pensaron que la comida del evento fue excelente, mientras que las dos restantes la calificaron como buena.

Pregunta 5: ¿Qué le pareció la organización del evento?

Respuesta	Cantidad	Respuesta
1 – Muy Malo	0	-
2 – Malo	0	-
3 – Regular	0	-
4 – Bueno	0	-
5 – Excelente	25	100%
Total	25	100%

El ítem que se refiere a la organización del evento arrojó un 100% de satisfacción en los 25 participantes de Vida Yoga que respondieron la encuesta, queriendo decir que la organización del evento fue en efecto, excelente.

Pregunta 6: ¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?

Respuesta	Cantidad	Respuesta
1 – Muy Malo	0	-
2 – Malo	0	-
3 – Regular	0	-
4 – Bueno	4	16%
5 – Excelente	21	84%
Total	25	100%

El ítem de puntualidad arrojó un 84% de satisfacción, el 16% restante calificó el manejo de las horas como bueno.

Pregunta 7: ¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)

Respuesta	Cantidad	Respuesta
1 – Muy Malo	0	-
2 – Malo	0	-
3 – Regular	0	-
4 – Bueno	1	4%
5 – Excelente	24	96%
Total	25	100%

El manejo de la comunicación en Vida Yoga fue medido como excelente por parte de 24 personas que asistieron al evento, solo una persona pensó que la difusión de información fue “buena”.

Pregunta 8: En líneas generales ¿Qué le pareció Yoga?

Respuesta	Cantidad	Respuesta
1 – Muy Malo	0	-
2 – Malo	0	-
3 – Regular	0	-
4 – Bueno	2	8%
5 – Excelente	23	92%
Total	25	100%

Al preguntarle a los participantes qué les pareció el evento, el 92% calificó a Vida Yoga como excelente, el otro 8% respondió que fue un buen evento, a pesar de esto, los resultados arrojados de este ítem fueron satisfactorios.

Pregunta 9: ¿Volvería a participar en una edición de Vida Yoga?

Respuesta	Cantidad	Respuesta
Sí	25	100%
No	0	-
Total	25	100%

La última pregunta consistió en si los participantes repetirían la experiencia de Vida Yoga, las 25 personas respondieron que volverían a participar, dando como resultado un *feedback* 100% positivo para las tesoreras

Por los resultados obtenidos, se puede observar que la satisfacción de los participantes de Vida Yoga en su mayoría fue positiva. Los ítems de atención al público y organización del evento arrojaron un 100% de satisfacción, dando a entender que el servicio brindado fue excelente.

A pesar de que en los demás ítems no se llega al mismo consenso de excelencia como se logró en lo explicado anteriormente, de igual manera arrojan buenos resultados al esfuerzo realizado en la producción del evento. Se puede observar cómo en la escala de regular (3) y bueno (4) el porcentaje de puntuación es mucho menor al porcentaje de excelencia (5).

Los ítems de logística y transporte (84%), puntualidad (84%) y contenido (80%) fueron los que obtuvieron menos porcentaje de excelencia, pero a pesar de eso el menor de los porcentajes da en su totalidad un 80% lo cual no se considera un resultado negativo.

Por último se les dejó un espacio a quienes acudieron al evento para dejar sus comentarios, algunos de ellos fueron:

“Los detalles estuvieron muy bien cuidados, si se repite el evento mantengan la cantidad de personas igual. Excelente”

“Mejorar el transporte”

“Excelente iniciativa para formar comunidad a través del yoga, felicidades”

“Me quedé esperando más de Omshivaom, la actividad se sintió un poco corta o tal vez poco sustentada. Sin embargo todo el evento quedó brutal”

En líneas generales, Vida Yoga resultó ser un evento exitoso, tanto para los participantes como para para las organizadoras del mismo. Durante y al finalizar el evento, las tesistas recibieron *feedback* positivo por parte de los participantes, esta respuesta afirmativa también fue recibida por parte del personal de protocolo y proveedores del evento, lo cual fue una reconfirmación del éxito de Vida Yoga, dando como consecuencia la posible realización de este en el futuro.

CONCLUSIONES

Conclusiones

Con la realización de Vida Yoga se pusieron en práctica todos los conocimientos adquiridos en la investigación elaborada en la etapa teórica del Proyecto de Grado.

Antes de elaborar este proyecto, las tesoristas sabían muy poco sobre el yoga y la meditación, poco a poco fueron adquiriendo conocimientos del tema, hasta así adentrarse a este mundo.

Al momento de planificar el evento, elegir las actividades que lo conformarían y al conocer los antecedentes de esta práctica, las tesoristas pudieron crear de manera congruente todo el cronograma de Vida Yoga; esto se vio reflejado no solo en la elección de las dinámicas impartidas en el evento, sino también en la música elegida y la comida seleccionada. Otro punto a resaltar, es que al estar enteradas del estilo de vida yogui y todo lo que conlleva, el material gráfico empleado para el evento no fue hecho al azar, todo se estudió previamente para que tuviera vínculo con la conceptualización del evento.

Era importante conseguir profesores que enseñaran la práctica del yoga de una manera agradable y sencilla, bajo la premisa de tener esta disciplina como un estilo de vida. Luego de probar varias clases, se decidió optar por Pedro Luis Otero y Kira Melchiorri para que fueran los instructores de Vida Yoga.

El objetivo principal de Vida Yoga era incorporar esta práctica en todos los aspectos de la vida de los participantes, es por ello que el evento fue realizado para personas expertas e inexpertas en la materia. De esta forma muchos podrían conocer los beneficios del yoga y aplicarlos en su vida; este punto fue de vital importancia en el marco teórico y fue considerado la base del evento.

Se pudo ver cómo el yoga y el estilo de vida saludable, ha evolucionado y se ha vuelto más popular a través de los años en el país, es por ello que Vida Yoga fue la actividad perfecta para los venezolanos que quisieran disfrutar de un día saludable y de ejercicio lejos de los excesos de la ciudad.

Con respecto a la Fundación Mujer de Luz en Venezuela, dado a la investigación generada sobre la institución, se aprendió sobre el Kundalini yoga, el cual es el pilar de la fundación. Al estar informadas de la existencia de esta tecnología y que no muchas personas la conocen y practican, se decidió tener una clase más extensa para que los participantes aprendieran y disfrutaran del Kundalini y de la labor de Mujer de Luz en Venezuela. Por otro lado, no hubo ninguna actividad que corrompiera la esencia de esta tecnología a lo largo de Vida Yoga.

El éxito de Vida Yoga dependía de una buena organización. A pesar de que existen pasos para la organización de un evento, las tesistas trabajaron a su ritmo de una manera organizada, estableciendo un método de ensayo y error que al final dio buenos resultados. Por otro lado, con esta tesis se pudieron exaltar las labores de producción que muy pocas veces son aclamadas en el mundo audiovisual.

Este evento fue una herramienta comunicacional ya que se dio a conocer una fundación nueva en el país que tiene prestigio internacional, además de esto enseñó a los participantes en qué consiste vivir el yoga, mediante clases y charlas. Cabe destacar que a través de la promoción de Vida Yoga y el manejo de sus redes sociales, muchas más personas se enteraron de lo expuesto anteriormente.

Como una de las premisas del evento era dar herramientas para combatir el estrés, se decidió contactar a una *international life coach* reconocida en redes sociales para cerrar el evento. Las expectativas eran muy altas, pero a la hora de la actividad, la dinámica realizada no salió como se esperaba. Esto se toma como una lección para el futuro, de que se debe conocer el trabajo de los ponentes que vayan a ser parte esencial del evento, así como se hizo con los profesores de yoga y la Fundación Mujer de Luz en Venezuela.

Una de las finalidades de este proyecto era ayudar a la Fundación Mujer de Luz en Venezuela, tarea que se llevó a cabo de manera satisfactoria puesto que muchas personas conocieron la labor que realizan y se les otorgó una donación proveniente de las ganancias del evento.

Para finalizar, las tesistas obtuvieron un aprendizaje cuantioso que sin duda servirá para muchos aspectos en su vida personal y profesional; este evento tan solo fue una entrada de lo que será Vida Yoga en el futuro.

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

BHAJAN, Y. (2007). *El Maestro de la Era de Acuario*.

BHARATI, S. J. (s.f.). *Swamij.com*. Recuperado el 20 de 11 de 2014, de Yoga Moderno Vs. Yoga Tradicional: <http://www.swamij.com/spanish/YogaModernoyYogaTradicional.pdf>

CHOPRA CENTERED LIFESTYLE. (s.f.). *The Chopra Centered Lifestyle*. Recuperado el 25 de 11 de 2014, de Yoga Can Heal Your Life: <https://www.chopra.com/ccl/yoga-can-heal-your-life>

CHOPRA, D. (7 de 4 de 2014). *Chopra Centered Lifestyle*. Recuperado el 25 de 11 de 2014, de Deepak Explains the Deeper Meaning of Yoga: <http://www.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.chopra.com%2Fccl%2Fdeepak-explains-the-deeper-meaning-of-yoga&h=JAQFyeDSg>

COPE, S. (2003). *Will Yoga and Meditation Really Change my Life?*. Estados Unidos: Kripalu Center for Yoga & Health.

DÁVILA, B. (s.f.). *About en Español*. Recuperado el 14 de 07 de 2015, de Primer Chakra (Muladhara): <http://elyoga.about.com/od/Tradicion/a/Primer-Chakra-Muladhara.htm>

DESIKACHAR, T. (2003). *El Corazón del Yoga. Desarrollando una Práctica Personal*. México D.F: Mexicana S.A.

DÍAZ, D. C. (s.f.). *Comentarios Médicos*. Recuperado el 20 de 11 de 2014, de Yoga: <http://comentariosmedicos.com/documentos/historiadelyoga.pdf>

FLEITMAN, J. (1997). *Eventos y Exposiciones*. Mexico DF: McGraw Hill Interamericana.

FUENTES, J. L. (2012). *Meditación*. Zonazul.

FUNDACIÓN MUJER DE LUZ. (s.f.). *Mujer de Luz*. Recuperado el 27 de 11 de 2014, de Fundación Mujer de Luz: <http://www.mujerdeluz.org/quienes-somos/fundacion/>

GHERARDI, E. (2002). *Cómo Hacer Eventos Exitosos*. Venezuela: CEC, S.A.

MAHADEVAN. (2006). *Los Upanishads Esenciales*. Miami: Motilal Banarsidass Publishers .

MANDIR, Y. (2013). *Filosofía del Yoga*. San José de Costa Rica: Yoga Mandir.

PATANJALÍ. (s.f.). *Yoga Sutras de Patanjali*. Buenos Aires: Extensión Universitaria de la Universidad de Buenos Aires.

PEDREGAL, Y. (2013). *Profundizando en la Práctica del Yoga*. Caracas.

RAMAYANA, Y. (2014). *La Ciencia Espiritual del Yoga*. Edición Independiente Ecuador.

RATTANA, G. (2006). *Transiciones Hacia un Mundo Centrado en el Corazón*.

ROBERTS, N. (1973). *The Yoga Thing*. Estados Unidos: Hawthorn Books, INC.

SARASWATI, S. D. (s.f.). *Vedanta*. Recuperado el 19 de 11 de 2014, de Significado de la Plabra Upanisad: <http://vedanta.es/vedanta-articulos/vision/upanishad.pdf>

SIGNIFICADOS. (s.f.). *Significados*. Recuperado el 14 de 07 de 2015, de Significado de Flor de Loto: <http://www.significados.com/flor-de-loto/>

VEDAS, L. (2004). *Yoga en Alicante*. Recuperado el 17 de 11 de 2014, de Historia del Yoga: http://www.yogaalicante.com/yoga_historia.html

YOGA INTEGRAL. (2008). *Yoga Integral*. Recuperado el 22 de 11 de 2014, de Yoga: <http://www.yogaintegral.biz/queeselyoga.pdf>

YOGA PEDREGAL. (2013). *Profundizando la Práctica del Yoga*. Caracas.

YOGATECA. (s.f.). *Yogateca*. Recuperado el 14 de 07 de 2015, de Vajrasana-Postura del Diamante: <http://www.yogateca.com/postura/postura-del-diamante/>

YOGATECA. (s.f.). *Yogateca*. Recuperado el 20 de 11 de 2014, de Tipos de Yoga: <http://www.yogateca.com/tipos-de-yoga/>

ANEXOS

Anexos

a. Evolución del logo



b. Fotos de locaciones

- Hacienda La Vega



Casa Colonial



Jardín Francés



Jardín Principal

- **Campamento Las Aves**



Caney



Jardín Principal



Salón Interno

c. Material gráfico



Flyer



Itinerario



Invitación



Calcomanía



Reconocimiento

d. Nota de prensa



Vida Yoga es un evento que se realizará el sábado 4 de julio del 2015, estará dedicado a personas que practican yoga y aquellos que no conocen la disciplina pero están interesados por aprender y descubrir qué es y cuáles pueden ser sus beneficios.

Esta es la primera producción de un evento como Proyecto de Grado en la Escuela de Comunicación Social de la Universidad Católica Andrés Bello, es por eso que Vida Yoga establece una nueva modalidad de tesis en dicha escuela, abriendo camino al emprendimiento en los jóvenes venezolanos.

El evento se realizará en el Campamento Las Aves en Sabaneta, a 30 minutos de Paseo El Hatillo. Los participantes estacionarán en el centro comercial y de allí saldrá un autobús para la locación.

Será un evento íntimo de 50 personas, por esta razón los participantes tendrán una experiencia desde que se montan en el autobús hasta que se van, haciendo de ese sábado un día único e increíble.

El dinero recolectado por las entradas será destinado a la Fundación Mujer de Luz en Venezuela (basada en el Kundalini yoga), encargada de apoyar el desarrollo integral de mujeres que viven distintas condiciones de vulnerabilidad a nivel psíquico, emocional, físico, sexual, espiritual y económico.

El evento se divide en 5 etapas:

1. Dos clases de yoga simultáneas con Pedro Luis Otero (@pedroluisyoga) y Kira Melchiorri (@kiolayoga)
2. Break con refrigerios de @mereichacao y música de @Bluesound16
3. Actividad de Kundalini con Fátima Díaz @atmadhyankaur
4. Almuerzo con @bittersweet.ce
5. Coaching motivacional con Andreína Medina @omshivaom

e. Fotos del evento



Preparativos del Evento



Refrigerios Merei



Obsequios Participantes



Bienvenida al Evento



Entrega de Reconocimientos



Entrega de Reconocimientos



Grupo Final Vida Yoga

f. Presupuesto Catering



TELF. DE CONTACTO
0424.384.0097/ 0424.297.9600
cebittersweet@hotmail.com
bittersweetevents@gmail.com

FECHA: MAYO 19, 2015

DATOS DEL CLIENTE

APELLIDO, NOMBRE	SANDRA NIETO
TELF. CELULAR	4141206660
TIPO DE EVENTO	VIDA YOGA
FECHA DEL EVENTO	JUNIO 27, 2015
RECEPCION	ORIPOTO
# INVITADOS	50

RECOMENDACION BITTERSWEET
MINIMO 3 POSTRES POR INVITADOS, MAXIMO 7.

DESCRIPCION	CANTIDAD MINIMA	CANTIDAD SUGERIDA	PRECIO POR UNIDAD	TOTAL
PASTA A LA PUTANESCA CON CHICKEN TERIYAKI	50	50	400	0 0 20000 0 0 0
COSTOS DE ENVIOS				2500
MATERIAL DE ENVIO				3000 0
TOTAL				25500

WRAPS: VARIOS	50	50	375	18750 0 0
COSTOS DE ENVIOS				2500
MATERIAL DE ENVIO				3000 0 0 0
TOTAL				24250

FORMA DE PAGO: 70% AL INICIO DEL CONTRATO Y EL 30% RESTANTE, TRES DIAS ANTES DEL EVENTO.

EL MONTO POR EL SEGURO DE ALQUILER DEL MATERIAL DE DECORACION, SE REINTEGRARA EN CASO DE QUE EL MISMO SEA DEVUELTO TAL Y COMO SE ENTREGO

LES RECORDAMOS, QUE NO SOLO PODEMOS COMPLACER SU BITTER PALADAR. CONTAMOS TAMBIEN CON UNA AMPLIA VARIEDAD DE POSTRES GOURMET AL MEJOR ESTILO DE BITTERSWEET, IDEALES PARA CUALQUIER TIPO DE EVENTOS.

Innovamos tu paladar.

g. Encuestas

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					
¿Qué le pareció el contenido del evento?					
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					
¿Qué le pareció la organización del evento?					
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?					
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					
	sí	no			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga					

Gracias por dejarnos sus comentarios:

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					✓
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					✓
¿Qué le pareció el contenido del evento?				✓	
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					✓
¿Qué le pareció la organización del evento?					✓
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?					✓
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					✓
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					✓
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	✓				

Gracias por dejarnos sus comentarios:

ME QUEDÉ ESPERANDO MÁS DE OM-SHIVA-OM, LA ACTIVIDAD SE SINTIÓ UN POCO CORTA O, TAL VEZ, POCO SUSTENTADA. SIN EMBARGO TODO EL EVENTO QUEDÓ BRUTAL! FUE SOLO UN COMENTARIO PARA QUE LO CONSIDEREN EN LA PRÓXIMA EDICIÓN

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					✓
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					✓
¿Qué le pareció el contenido del evento?					✓
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					✓
¿Qué le pareció la organización del evento?					✓
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?					✓
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					✓
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					✓
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	✓				

Gracias por dejarnos sus comentarios:

El sitio es hermoso pero hace falta beber un poco de agua

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					X
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					X
¿Qué le pareció el contenido del evento?					X
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					X
¿Qué le pareció la organización del evento?					X
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?					X
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					X
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					X
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	X				

Gracias por dejarnos sus comentarios:

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					X
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					X
¿Qué le pareció el contenido del evento?				X	
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?				X	
¿Qué le pareció la organización del evento?					X
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?					X
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)				X	
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					X
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	X				

Gracias por dejarnos sus comentarios:

Encuesta:

Para las organizadoras de Viga Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?				X	
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					X
¿Qué le pareció el contenido del evento?				X	
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					X
¿Qué le pareció la organización del evento?					X
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?				X	
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					X
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?				X	
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	X				

Gracias por dejarnos sus comentarios:

Encuesta:

Para las organizadoras de Viga Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					X
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					X
¿Qué le pareció el contenido del evento?				X	
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					X
¿Qué le pareció la organización del evento?					X
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?				X	X
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					X
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					X
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	X				

Gracias por dejarnos sus comentarios:

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?				✓	
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					✓
¿Qué le pareció el contenido del evento?					✓
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					✓
¿Qué le pareció la organización del evento?					✓
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?				✓	
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					✓
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					✓
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	X				

Gracias por dejarnos sus comentarios:

¡Excelente iniciativa!

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					X
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					X
¿Qué le pareció el contenido del evento?				X	
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					X
¿Qué le pareció la organización del evento?					X
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?					X
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					X
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					X
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	X				

Gracias por dejarnos sus comentarios:

Encuesta:

Para las organizadoras de Viga Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					✓
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					✓
¿Qué le pareció el contenido del evento?					✓
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					✓
¿Qué le pareció la organización del evento?					✓
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?				✓	
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					✓
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					✓
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	✓				

Gracias por dejarnos sus comentarios:

Excelente iniciativa, el lugar muy bonito y acorde al evento.

Encuesta:

Para las organizadoras de Viga Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					✗
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					✗
¿Qué le pareció el contenido del evento?					✗
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					✗
¿Qué le pareció la organización del evento?					✗
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?					✗
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					✗
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					✗
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga					

Gracias por dejarnos sus comentarios:

Excelente iniciativa para formar comunidad a través del yoga. Felicitaciones!!

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?			X		
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					X
¿Qué le pareció el contenido del evento?					X
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?				X	
¿Qué le pareció la organización del evento?					X
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?				X	
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					X
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?				X	
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	X				

Gracias por dejarnos sus comentarios:

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					✓
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					✓
¿Qué le pareció el contenido del evento?					✓
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					✓
¿Qué le pareció la organización del evento?					✓
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?					✓
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					✓
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					✓
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	✓				

Gracias por dejarnos sus comentarios:

Los detalles estuvieron muy bien cuidados, si se repite el evento, mantengan la cantidad de personas igual. Excelente!

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					X
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					X
¿Qué le pareció el contenido del evento?					X
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					X
¿Qué le pareció la organización del evento?					X
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?					X
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					X
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					X
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	X				

Gracias por dejarnos sus comentarios:

La mejor tesis de la vida!! lo máximo (u) ♥
Repetirlo.

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					X
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					X
¿Qué le pareció el contenido del evento?					X
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					✓
¿Qué le pareció la organización del evento?					✓
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?					✓
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					✓
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					✓
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	X		100%		

Gracias por dejarnos sus comentarios:

Me encanto ♥♥♥

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					X
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					X
¿Qué le pareció el contenido del evento?					X
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					X
¿Qué le pareció la organización del evento?					X
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?					X
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					X
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					X
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga					

Gracias por dejarnos sus comentarios:

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					✓
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					✓
¿Qué le pareció el contenido del evento?					✓
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					✓
¿Qué le pareció la organización del evento?					✓
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?					✓
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					✓
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					✓
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	✓				

Gracias por dejarnos sus comentarios:

¡Excelente! ¡Éxito! Son unas muchachas muy creativas

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					/
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					/
¿Qué le pareció el contenido del evento?					/
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					/
¿Qué le pareció la organización del evento?					
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?					/
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					/
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					/
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	/				

Gracias por dejarnos sus comentarios:

todo muy bueno, exito

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					X
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					X
¿Qué le pareció el contenido del evento?					X
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					X
¿Qué le pareció la organización del evento?					X
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?					
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					X
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					X
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	X				

Gracias por dejarnos sus comentarios:

Excelente toda la actividad y la interacción buena vibra presente, espero organicen otro, ¡¡¡ Muchísimas felicitaciones!

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					X
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					X
¿Qué le pareció el contenido del evento?					X
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					X
¿Qué le pareció la organización del evento?					X
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?					X
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					X
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					X
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	X				

Gracias por dejarnos sus comentarios:

Mucho éxito. ~~Me~~ Me encantó. Hagan más, ¡por favor!

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					X
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					X
¿Qué le pareció el contenido del evento?					X
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					X
¿Qué le pareció la organización del evento?					X
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?					X
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					X
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					X
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	X				

Gracias por dejarnos sus comentarios:

Excelente iniciativa Continúen brindando estos espacios que cada día hacen falta en el país y más en estos tiempos.

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					X
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					X
¿Qué le pareció el contenido del evento?					X
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					X
¿Qué le pareció la organización del evento?					X
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?					X
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					X
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					X
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	X				

Gracias por dejarnos sus comentarios:

Muchas felicitaciones y éxitos en todos sus proyectos!

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?				X	
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					X
¿Qué le pareció el contenido del evento?					X
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					X
¿Qué le pareció la organización del evento?					X
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?					X
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					X
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					X
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	X				

Gracias por dejarnos sus comentarios:

Mejoran el transporte

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					X
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					X
¿Qué le pareció el contenido del evento?					X
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					X
¿Qué le pareció la organización del evento?					X
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?					X
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					X
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					X
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	X				

Gracias por dejarnos sus comentarios:

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					X
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					X
¿Qué le pareció el contenido del evento?					X
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					X
¿Qué le pareció la organización del evento?					X
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?					X
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					X
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					X
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	X				

Gracias por dejarnos sus comentarios: De nada !

QUE SE PEPITA!

Encuesta:

Para las organizadoras de Vida Yoga es muy importante conocer su opinión sobre el evento.

Califique del 1 al 5 (siendo 5 excelente) el evento Vida Yoga.

	1	2	3	4	5
¿Qué le pareció la logística y el transporte?					✓
¿Cómo fue la atención brindada durante el evento por parte del staff, profesores y organizadoras?					✓
¿Qué le pareció el contenido del evento?					✓
¿Cómo califica los refrigerios y el almuerzo?					✓
¿Qué le pareció la organización del evento?					✓
¿Cómo se manejaron las horas del evento? ¿Hubo puntualidad?					✓
¿Cómo califica la comunicación y difusión de información de Vida Yoga? (Proceso de compra de entradas, respuesta a preguntas, manejo de Instagram, etc)					✓
En líneas generales ¿Qué le pareció Vida Yoga?					✓
	Sí	No			
Volvería a participar en una edición de Vida Yoga	✓				

Gracias por dejarnos sus comentarios:

Demasiado Bueno! Que se repita.

