

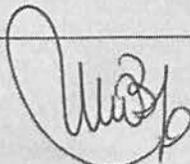
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	JULIO
-----	-------

Nombre	BALLESTEROS GARCIA MARIA ALEJANDRA		
RUT	[REDACTED]	Periodo del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA BASICO	LUN 12:10-13:10	VIE 11:10-12:10	[REDACTED]	5
T.2	YOGA BASICO	LUN 18:15-19:15	JUE 18:15-19:15	[REDACTED]	5
T.3	YOGA BASICO	MAR 17:30-19:00	—	[REDACTED]	7
T.4	YOGA BASICO	MAR 14:00-15:00	JUE 14:00-15:00	[REDACTED]	6
T.5	YOGA BASICO	MIE 11:15-12:15	VIE 15:00-16:00	[REDACTED]	8

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Enseñanza de "Respiración alternada por ambas fosas nasales", para equilibrar ambos hemisferios, mejorar la concentración, reducir la ansiedad y promover la relajación. Trabajo de equilibrio corporal en diferentes posturas, ejercitando la correcta posición en especial de la pelvis para favorecer la alineación de la columna y así de todo el cuerpo. Fortalecimiento de músculos en especial los abdominales.
T.2	Enseñanza de respiración alternada por ambas fosas nasales, para equilibrar ambos hemisferios, mejorar la concentración, reducir la ansiedad y promover la relajación. Trabajo con bandas elásticas para favorecer la flexibilidad corporal. Ejercitación y recordatorio constante de la importancia de la correcta postura desde la pelvis, para alinear el cuerpo. Fortalecimiento de los músculos abdominales.
T.3	Ejercitación y enseñanza de las diferentes posturas que se requieren para poder componer el Saludo al sol. Enseñanza del "SALUDO AL SOL", utilización de un póster que permite a los niños seguir la secuencia de posturas al ritmo de su propia respiración y también empleando canciones que van indicando las mismas.
T.4	Enseñanza de "Respiración de fuego", para energizar el cuerpo y favorecer al sistema nervioso. Inhalando y exhalando por nariz y al mismo tiempo en la exhalación contrayendo el abdomen hacia adentro y arriba. Enseñanza de Sat Kriya. Trabajo de equilibrio corporal y la correcta postura neutra de la pelvis, reconociendo su retroversión y anteversión.
T.5	Enseñanza de "Respiración alternada por ambas fosas nasales", para equilibrar ambos hemisferios, mejorar la concentración, reducir la ansiedad y promover la relajación. Trabajo de flexibilidad corporal y fortalecimiento de los músculos abdominales. Enseñanza y ejercitación de la postura de RANA. Empleo de bloques, como ayuda, para la correcta posición de los talones en el aire durante toda la postura y su transición. (inhalando agachados y exhalando extendiendo piernas.)

Firma prestador de los servicios	 Maria Alejandra Ballesteros Garcia Rut 26703339-0
----------------------------------	--

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

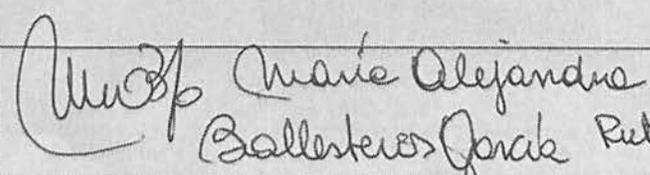
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	JULIO
------------	--------------

Nombre	BALLESTEROS GARCIA MARIA ALEJANDRA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA BASICO	MAR 10:30-11:30	JUE 10:30-11:30	[REDACTED]	4
T.7	YOGA EN SILLA	LUN 14:00-15:00	MIE 14:00-15:00	[REDACTED]	6
T.8	YOGA EN SILLA	MAR 13:00-14:00	JUE 13:00-14:00	[REDACTED]	5
T.9	YOGA EN SILLA BASICO	LUN 09:45-10:45	MIE 09:45-10:45	[REDACTED]	9
T.10	YOGA EN SILLA BASICO	LUN 16:00-17:00	VIE 16:00-17:00	[REDACTED]	8

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Enseñanza de "Respiración alternada por ambas fosas nasales", para equilibrar ambos hemisferios, mejorar la concentración, reducir la ansiedad y promover la relajación. Trabajo de equilibrio corporal y la correcta postura neutra de la pelvis, reconociendo su retroversión y anteversión. Trabajo de elongación en diferentes posturas, enseñanza de la PINZA, postura de estiramiento sostenido, relajando la tensión lumbar y cervical.
T.7	Enseñanza de "Respiración alternada por ambas fosas nasales", para equilibrar ambos hemisferios. Trabajo de equilibrio corporal en diferentes posturas , ejercitando la correcta postura y el fortalecimiento de los músculos en especial los abdominales. Enseñanza de la postura de ÁRBOL, si es necesario con algún apoyo como ayuda y elevando la pierna cada uno respetando sus posibilidades.
T.8	Enseñanza de "Respiración alternada por ambas fosas nasales", para equilibrar ambos hemisferios, mejorar la concentración, reducir la ansiedad y promover la relajación. Trabajo de equilibrio corporal en diferentes posturas , ejercitando la correcta postura y el fortalecimiento de los músculos en especial los abdominales. Uso de elemento BASTÓN, como apoyo, mejorando la estabilidad , flexibilidad y la postura.
T.9	Enseñanza de "Respiración alternada por ambas fosas nasales", para equilibrar ambos hemisferios, mejorar la concentración, reducir la ansiedad y promover la relajación. Uso de elemento BASTÓN, como apoyo, mejorando la estabilidad, la flexibilidad, el riesgo de caídas y aumentando su confianza al desplazarse. Trabajo de equilibrio corporal en diferentes posturas , ejercitando la correcta postura y el fortalecimiento de los músculos en especial los abdominales.
T.10	Enseñanza de "Respiración alternada por ambas fosas nasales", para equilibrar ambos hemisferios. Trabajo de equilibrio corporal en diferentes posturas , ejercitando la correcta postura y el fortalecimiento de los músculos en especial los abdominales. Enseñanza de SENTADILLA, postura de CUERVO. Con ayuda, apoyo de la silla. Trabajando la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad.

Firma prestador de los servicios	 Ballesteros García Rut 26703339-0
----------------------------------	---



Lléname de energía positiva!

Saludo al Sol

Para comenzar bien el día, saluda al sol. Después de todo, es él quien nos da luz, calidez y vida! El Saludo al Sol es una serie de Posturas de Yoga (también llamadas Asanas) que se realizarán, una después de otra, al ritmo de tu respiración.

