

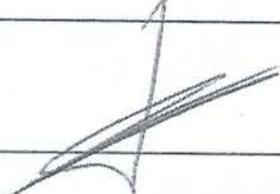
**INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER**  
**PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO**

|            |              |
|------------|--------------|
| <b>Mes</b> | <b>JULIO</b> |
|------------|--------------|

|               |                                   |                             |                           |
|---------------|-----------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| <b>Nombre</b> | <b>CERECEDA CONTRERAS ENRIQUE</b> |                             |                           |
| <b>RUT</b>    | [REDACTED]                        | <b>Período del Contrato</b> | <b>01/05 - 30/11 2025</b> |

| ID  | Nombre Taller | Horario 1       | Horario 2       | Lugar de Ejecución | Asistentes |
|-----|---------------|-----------------|-----------------|--------------------|------------|
| T.1 | CHI KUNG      | MIE 15:00-16:00 | VIE 12:30-13:30 | [REDACTED]         | 5          |
| T.2 | CHI KUNG      | MAR 18:00-19:00 | JUE 18:00-19:00 | [REDACTED]         | 5          |
| T.3 | CHI KUNG      | MAR 11:45-12:45 | VIE 09:00-10:00 | [REDACTED]         | 7          |
| T.4 | CHI KUNG      | LUN 15:00-16:00 | VIE 10:15-11:15 | [REDACTED]         | 5          |
| T.5 | CHI KUNG      | LUN 16:15-17:15 | MIE 16:30-17:30 | [REDACTED]         | 5          |

| ID  | Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)   |
|-----|--|
| T.1 | La práctica consistió en realizar ejercicios de estiramiento, concentración mental y movimientos lentos coordinados con la respiración, enfocados en el bienestar y la salud de los participantes. Las sesiones incluyeron promover la relajación, reducir el estrés. Durante el mes de julio se realizaron ejercicios y posturas enfocados en fortalecer el sistema inmune y la salud de los riñones. |
| T.2 | La práctica consistió en realizar ejercicios suaves de estiramiento, movimientos lentos coordinados con la respiración y concentración mental. enfocados en el bienestar y la salud de los participantes. Las sesiones incluyeron rutinas avanzadas de formas de Chi Kung tales como los 8 Brocados de Seda.   |
| T.3 | La práctica consistió en realizar ejercicios suaves de estiramiento, posturas estáticas y movimientos lentos coordinados con la respiración, enfocados en el bienestar y la salud de los participantes. Las sesiones incluyeron promover la relajación, reducir el estrés, fortalecer la energía vital y el sistema inmune. Se introdujo a las alumnas nuevas en la práctica de esta disciplina.       |
| T.4 | La práctica consistió en realizar ejercicios suaves de estiramiento, posturas estáticas y movimientos lentos coordinados con la respiración, enfocados en el bienestar y la salud de los participantes. Las sesiones incluyeron promover la relajación, reducir el estrés y fortalecer la energía vital y el sistema inmune.   |
| T.5 | La práctica consistió en realizar ejercicios suaves de estiramiento, posturas estáticas y movimientos lentos coordinados con la respiración, enfocados en el bienestar y la salud de los participantes. Las sesiones incluyeron promover la flexibilidad, la relajación, reducir el estrés y fortalecer la energía vital y el sistema inmune.  |

|   |  |
|---|--|
| <b>Firma prestador de los servicios</b> |  |
|---|--|

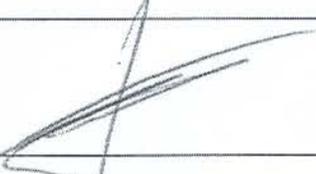
**INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER**  
**PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO**

|     |       |
|-----|-------|
| Mes | JULIO |
|-----|-------|

|        |                            |                      |                    |
|--------|----------------------------|----------------------|--------------------|
| Nombre | CERECEDA CONTRERAS ENRIQUE |                      |                    |
| RUT    | [REDACTED]                 | Período del Contrato | 01/05 - 30/11 2025 |

| ID   | Nombre Taller | Horario 1       | Horario 2       | Lugar de Ejecución | Asistentes |
|------|---------------|-----------------|-----------------|--------------------|------------|
| T.6  | CHI KUNG      | MAR 13:30-14:30 | JUE 13:20-14:20 | [REDACTED]         | 6          |
| T.7  | CHI KUNG      | LUN 10:15-11:15 | JUE 11:00-12:00 | [REDACTED]         | 6          |
| T.8  | CHI KUNG      | LUN 11:30-12:30 | SAB 10:00-11:00 | [REDACTED]         | 4          |
| T.9  | CHI KUNG      | MIE 13:30-14:30 | VIE 13:45-14:45 | [REDACTED]         | 3          |
| T.10 | ---           | ---             | ---             | ---                |            |

| ID   | Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)   |
|------|--|
| T.6  | Las sesiones se enfocaron en la ejecución consciente de dos formas clásicas del Chi Kung: <i>Ba Duan Jin</i> (Los Ocho Brocados de Seda) y <i>Wu Qin Xi</i> (El Juego de los Cinco Animales). A través de movimientos suaves, posturas armoniosas y respiración profunda, los alumnos cultivaron la energía vital (Qi), promoviendo la relajación, la reducción del estrés, el equilibrio emocional y la salud integral.   |
| T.7  | La práctica consistió en ejercicios de estiramiento, posturas estáticas y movimientos lentos coordinados con la respiración, diseñados para promover la concentración y el bienestar integral de los participantes. Las sesiones estuvieron orientadas a fortalecer la salud física y mental, fomentando la relajación profunda, la reducción del estrés, y el fortalecimiento de la energía vital y el sistema inmune.  |
| T.8  | La práctica consistió en la ejecución de ejercicios de estiramiento, posturas estáticas y movimientos lentos sincronizados con la respiración, enfocados en potenciar la concentración y el bienestar integral de los participantes. Las sesiones promovieron la relajación profunda, la reducción del estrés y el fortalecimiento de la energía vital y el sistema inmunológico. Además, se introdujo a los alumnos nuevos en los principios fundamentales de esta disciplina, garantizando una comprensión sólida y una experiencia enriquecedora. |
| T.9  | La práctica consistió en ejercicios de estiramiento, posturas estáticas y movimientos lentos coordinados con la respiración, diseñados para promover la concentración y el bienestar integral de los participantes. Las sesiones estuvieron orientadas a fortalecer la salud física y mental, fomentando la relajación profunda, la reducción del estrés, y el fortalecimiento de la energía vital y el sistema inmune.  |
| T.10 |  |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Firma prestador de los servicios |  |
|----------------------------------|--|



**MEDIOS DE VERIFICACIÓN:**

Se debe especificar el taller correspondiente al medio de verificación.

**Foto 1 Taller 1**



**Foto 2 Taller 4**



**Foto 3 Taller 7**

