

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

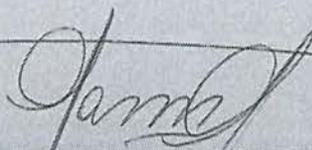
Mes	JULIO
-----	-------

Nombre	MANSO CARVAJAL CAROLINA MABEL		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	DESARROLLO PERSONAL	VIE 11:30-13:30	---	LEONARDO DA VINCI 7533	4
T.2	DESARROLLO PERSONAL Y AUTOCONOCIMIENTO	LUN 12:00-14:00	---	MONROE 8484	4
T.3	MEDITACION	LUN 09:00-11:00	---	LEONARDO DA VINCI 7533	4
T.4	YOGA BASICO	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	LEONARDO DA VINCI 7533	5
T.5	YOGA BASICO	MIE 09:30-10:30	VIE 10:15-11:15	LEONARDO DA VINCI 7533	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se trataron temas relacionados con las creencias limitantes, qué son, cómo reconocerlas y cómo gestionarias. La importancia de ser amables con uno mismo, cómo nos hablamos, qué nos decimos. El prisma con el que vemos la realidad: Percepción, experiencias. Material de apoyo. Videos y podcast
T.2	Se trataron temas relacionados con las creencias limitantes, qué son, cómo reconocerlas y cómo gestionarias. La importancia de ser amables con uno mismo, cómo nos hablamos, qué nos decimos. El prisma con el que vemos la realidad: Percepción, experiencias. Material de apoyo: Videos y podcast
T.3	Realizamos diferentes Prácticas de meditaciones informales y formales apoyados con velas, cuencos, tingshas, zenergy y música. Meditaciones guiadas. Confeccionamos un Japa Mala cantando Mantras (con las alumnas que habían faltado a esa clase)
T.4	Cada semana se realiza un tipo de clase ya sea de Power Yoga, Kundalini, Toia (equilibrio), Namaskares, Pranayamas, mudras, posturas de caras, etc. Cada clase comienza con 15 minutos de calentamiento y elongación suaves. Durante 30 minutos se realiza la serie de asanas o posturas. Se termina con una relajación de 15 minutos recostadas con música suave y/c sonoterapia (cuencos, tingshas, zenergy)
T.5	Cada semana se realiza un tipo de clase ya sea de Power Yoga, Kundalini, Toia (equilibrio), Namaskares, Pranayamas, mudras, posturas de caras, etc. Cada clase comienza con 15 minutos de calentamiento y elongación suaves. Durante 30 minutos se realiza la serie de asanas o posturas. Se termina con una relajación de 15 minutos recostadas con música suave y/o sonoterapia (cuencos, tingshas, zenergy)

Firma prestador de los servicios



DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO  
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

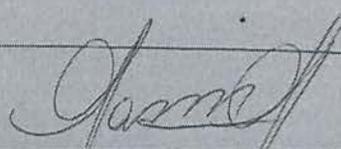
**INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER**  
**PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO**

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

Nombre	MANSO CARVAJAL CAROLINA MABEL		
RUT	██████████	Periodo del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA BASICO	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	LEONARDO DA VINCI 7533	5
T.7	YOGA TERAPEUTICO BASICO	LUN 15:00-16:00	VIE 15:00-16:00	MONROE 8484	5
T.8	--	--	--	--	
T.9	--	--	--	--	
T.10	--	--	--	--	

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Cada semana se realiza un tipo de clase ya sea de Power Yoga, Kundalini, Tola (equilibrio), Namaskares, Pranayamas, mudras, posturas de caras, etc. Cada clase comienza con 15 minutos de calentamiento y elongación suaves. Durante 30 minutos se realiza la serie de asanas o posturas. Se termina con una relajación de 15 minutos recostadas con música suave y/o sonoterapia (cuencos, tingshas, zenenergy)
T.7	Cada semana se realiza un tipo de clase, principalmente Kundalini, Tola (equilibrio), Namaskares, Pranayamas, mudras, Yoga en silla con posturas de cara, etc. Calentamiento con elongación suave y conversación para observar las necesidades de las alumnas. Posturas suaves y lentas. Relajación recostados con música suave y/o sonoterapia (cuencos, tingshas, zenenergy)
T.8	
T.9	
T.10	

Firma prestador de los servicios 



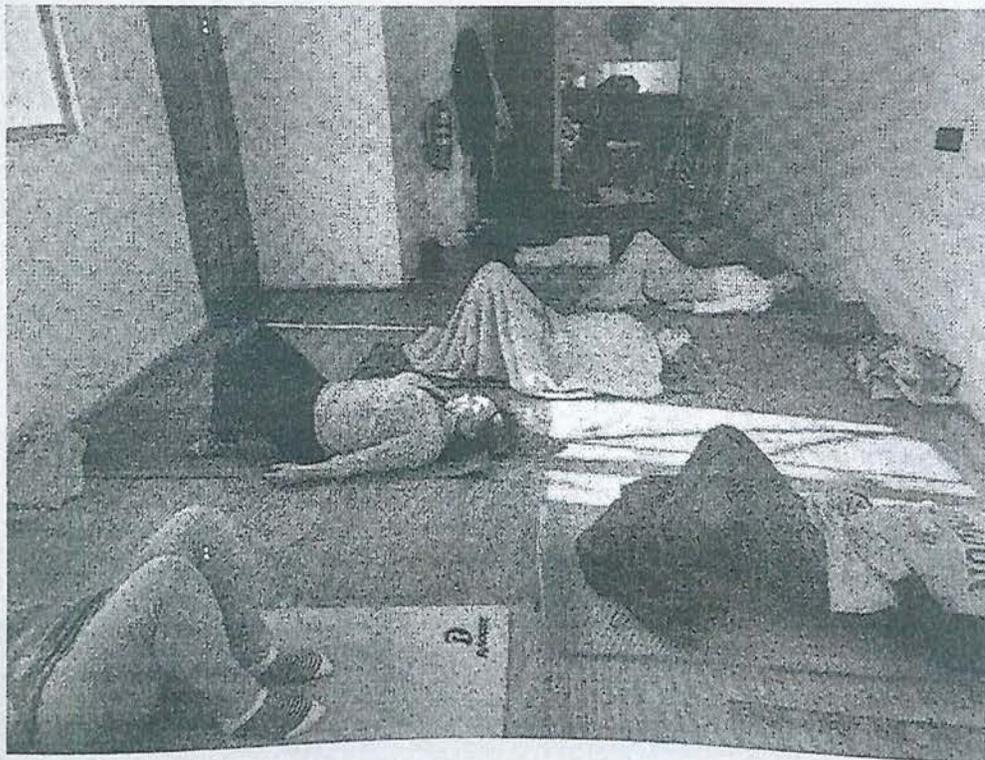
**MEDIOS DE VERIFICACIÓN:**

Se debe especificar el taller correspondiente al medio de verificación.

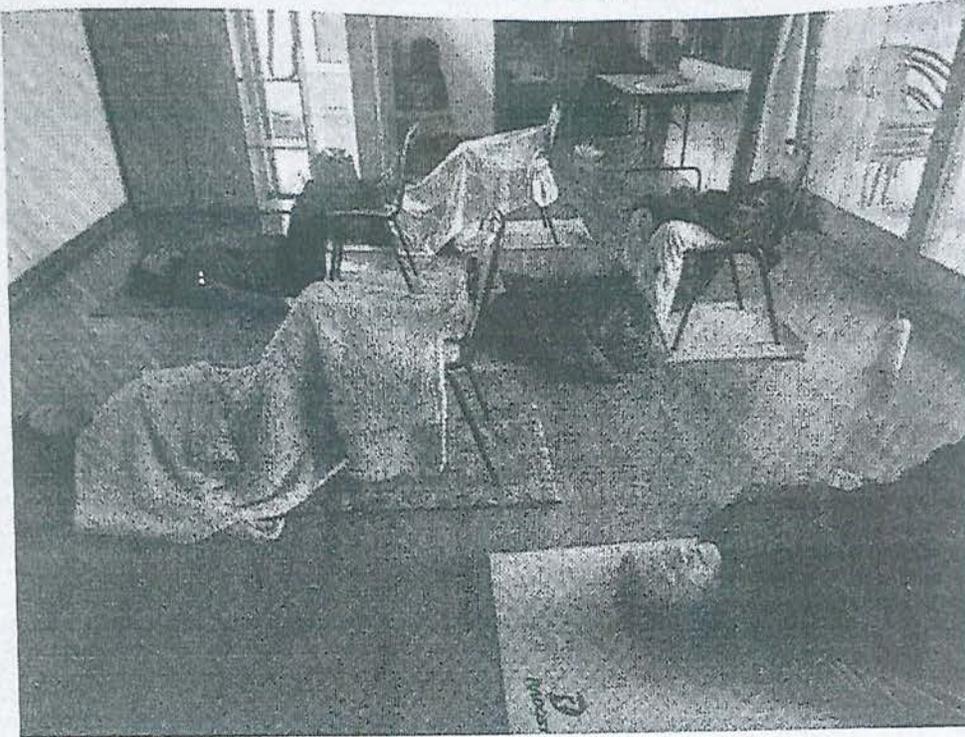
**T.3 Taller Meditación. Leonardo Da Vinci 7533**



**T.5 Yoga Básico. Leonardo Da Vinci 7533 (miércoles 9:30 a 10:30 y viernes 10:15 a 11:15 hrs.)**



T.6 Yoga Básico. Leonardo Da Vinci 7533 (martes y jueves 9 a 10 hrs)



T.7 Yoga Terapéutico Básico. Monroe 8484

