



INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	OCTUBRE
-----	---------

Nombre	MAUCHER VILLEGAS CAROLA		
RUT	<div></div>	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	MINDFULNESS Y MEDITACION	MIE 09:00-11:00	---	PLATAFORMA EDUCACIONAL	5
T.2	YOGA INTEGRAL INTERMEDIO	MAR 10:00-11:00	JUE 10:00-11:00	PLATAFORMA EDUCACIONAL	3
T.3	YOGA INTEGRAL INTERMEDIO	MAR 08:30-09:30	JUE 08:30-09:30	PLATAFORMA EDUCACIONAL	6
T.4	YOGA TERAPEUTICO INTERMEDIO	LUN 17:30-18:30	MIE 17:30-18:30	<div></div>	2
T.5	YOGA BASICO	LUN 11:15-12:15	VIE 09:00-10:00	<div></div>	3

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Descripción, análisis y práctica de conceptos principales del mindfulness. Escucha atenta. Prácticas de observación corporal, respiratoria, emocional e intelectual.
T.2	Secuencias y series intermedias, asanas de elongación, torsiones y equilibrio. Ejercicios de respiración. Relajación física y mental.
T.3	Activación corporal, trabajo articular, flexibilización de la columna. Asanas de elongación, torsiones y equilibrio. Ejercicios de respiración. Relajación física y mental.
T.4	Secuencias y series intermedias, movimiento consciente. Asanas de elongación, equilibrio y torsiones. Flexibilización articular. Observación de la respiración. Relajación física y mental.
T.5	Conciencia corporal, activación muscular, secuencias y series. Flexibilización articular. Conciencia respiratoria. Relajación física y mental.

Firma prestador de los servicios	<div></div>
----------------------------------	-------------

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	OCTUBRE
-----	---------

Nombre	MAUCHER VILLEGAS CAROLA		
RUT		Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA TERAPEUTICO BASICO	MAR 17:00-18:00	JUE 17:00-18:00		2
T.7	YOGA MEDITACION BASICO	LUN 16:00-17:00	MIE 16:00-17:00		1

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Conciencia corporal y respiratoria. Corrección postural. Ajustes en las asanas. Relajación física y mental.
T.7	Conciencia y profundización de la respiración. Body scan. Preparación corporal para asanas.

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

