



DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

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

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

Nombre	OCHSENIUS OLIVOS ANTONIA		
RUT		Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA BASICO	LUN 16:30-17:30	MIE 16:30-17:30		6
T.2	YOGA BASICO	MAR 09:00-10:00	VIE 09:00-10:00		6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Trabajamos Asanas (Posturas) con énfasis en torsiones y extensiones del tronco. Fortalecimiento de la musculatura relacionada a las articulaciones de los hombros y omoplatos. Profundizamos en técnicas de meditación y respiración anti-estrés.
T.2	Trabajamos Asanas de fuerza, con énfasis en la musculatura del transverso del abdomen, abdominales y suelo pélvico. Profundizamos en YOGA NIDRA, relajación consciente completa.

Firma prestador de los servicios	Firmado por: 23A2F49E3B2E4C3...
----------------------------------	--

