

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

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

Nombre	ACUÑA BECERRA CARMEN		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	AUTOCONOCIMIENTO EN PANTANJALI	MIE 11:30-13:30	—	LA CAPITANIA 255	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	El taller consta de una hora practica y una hora teórica, durante la hora práctica se realizan asanas o posturas dirigidas hacia el fortalecimiento de brazos y piernas, biceps, triceps, cuadriceps, glúteos, soas, posturas de equilibrio a través del Saludo del Guerrero I y II, Postura del árbol. Ejercicios de coordinacion brazos y piernas. Flexibilizacion de articulaciones, tobillo, rodillas, caderas, hombros, muñecas. Elongación y flexibilizacion de columna a traves de ejercicios de estiramiento. Algunos ejercicios se realizan en sillas ya que mas de la mitad de los alumnos son adultos mayores edad promedio 70 años. Con respecto a los temas teóricos, este mes se trata del cuarto paso del Yoga que es el Pranayama, control de la respiración, y se practica la respiracion de cuadrada de cuatro tiempo, inhalación, retención, exhalación y espera. Se revisan algunas posturas de práctica relacionadas al interés del grupo especialmente referidos a las dolencias lumbares y de hombros explicando la mecánica detrás de ellos.

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

Las Condes, JULIO de 2026
mes año