

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

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

Nombre	BAILEY VERA SUSANN CAROLA		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA EN SILLA BASICO	MAR 16:45-17:45	JUE 16:45-17:45	REINA ASTRID 880	5
T.2	YOGA IYENGAR BASICO	MAR 15:30-16:30	JUE 15:30-16:30	REINA ASTRID 880	5
T.3	YOGA IYENGAR BASICO	LUN 18:00-19:00	MIE 18:00-19:00	REINA ASTRID 880	4
T.4	YOGA INTERMEDIO	LUN 14:30-15:30	VIE 14:30-15:30	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	5
T.5	YOGA INTERMEDIO	LUN 13:00-14:00	VIE 13:00-14:00	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Durante este mes la asistencia fue menor debido a las vacaciones de invierno, resfríos prolongados y otras situaciones personales de las alumnas. Sin embargo, al contar con grupos mas reducidos fue posible entregar una atención mas personalizada, corrigiendo con mayor detalle la ejecución de cada postura. Se trabajo en posturas de extensión hacia atrás y apoyo sobre las manos, adaptando la intensidad según las capacidades de cada participante. Todas las clases comenzaron con ejercicios de respiración consciente y finalizaron con una relajación guiada.
T.2	Este grupo continúa avanzando de manera muy positiva. Las alumnas demuestran compromisos, constancia y una excelente disposición para aprender nuevas posturas, incorporando progresivamente asanas como trikonasana, virabhadrasana, I,II,III, además de uttanasana, entre otras. Cada sesión se inicia con ejercicios respiratorios que favorecen la concentración y concluye con una relajación que permite integrar el trabajo realizado.
T.3	Este grupo se caracteriza por su diversidad de edades, lo que enriquece el desarrollo de las clases y permite adaptar las posturas según las capacidades de cada participante. Durante este mes también se registro una menor asistencia debido a vacaciones, enfermedades respiratorias y algunas lesiones. Aun así, se continuó fortaleciendo las posturas básicas, incorporando distintos niveles de dificultad para favorecer el progreso individual. Todas las clases comenzaron con trabajo respiratorio y finalizaron con una relajación consciente.
T.4	Al tratarse de un grupo compuesto principalmente por personas mayores, las clases se enfocan en mejorar el equilibrio, la fuerza, la movilidad y el control corporal mediante el uso de implementos como sillas y otros elementos de apoyo. Las participantes mantienen una actitud muy positiva y muestran un constante entusiasmo por aprender y superarse. Cada sesión comienza con ejercicios de respiración consciente y termina con una relajación, ya sea en el suelo o en la silla, dependiendo de las condiciones climáticas y del bienestar del grupo.
T.5	Este grupo ha mostrado un progreso sostenido gracias a su excelente asistencia durante el mes. Se ha avanzado en posturas que favorecen la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad corporal. Los implementos disponibles en el centro, como sillas, bastones, bolster, ladrillos y cinturones que apor to para la clase, permiten desarrollar una practica mas completa y segura. Cada sesión incluye trabajo respiratorio y finaliza con una relajación que favorece el bienestar físico y mental.

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

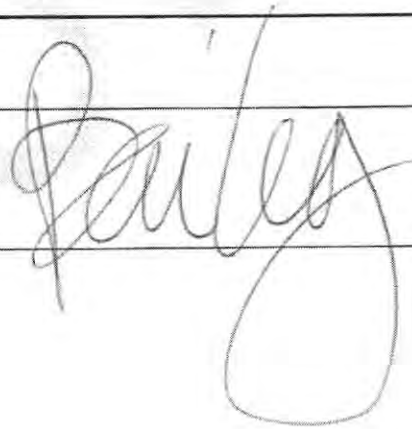
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	BAILEY VERA SUSANN CAROLA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA AVANZADO	MAR 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	7
T.7	YOGA	LUN 10:00-11:00	MIE 10:00-11:00	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Al tratarse de un taller de nivel avanzado, las y los participantes se muestran muy motivados por seguir perfeccionando su practica e incorporar nuevos desafíos. Aunque existan diferencias en el nivel de cada alumno, todos comprenden la importancia de respetar sus propios límites y avanzar de manera progresiva. El uso de implementos como ladrillos, bolster y cinturones ha permitido trabajar posturas de equilibrio, apoyo sobre las manos y ejercicios en pareja, fortaleciendo tanto la conciencia corporal como la confianza entre los participantes. La relajación final continúa siendo una parte fundamental de cada clase debido a la intensidad del trabajo realizado.
T.7	Este grupo ha mantenido una buena constancia durante el mes. A pesar de que algunos participantes han debido enfrentar problemas de salud u otras dificultades personales, quienes han asistido regularmente manifiestan satisfacción al notar su progreso clase a clase. Aunque el centro no cuenta con implementos específicos de yoga, se complementa el trabajo utilizando cinturones y ladrillos que yo y las alumnas han ido adquiriendo y se usan sillas del centro cuando es necesario. Las clases comienzan con ejercicios de respiración consciente para favorecer la concentración y finaliza con una relajación que promueve el bienestar integral.

Firma prestador de los servicios	
---	--

