

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

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

Nombre	CANALS VARGAS MARIA PAZ		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA INTEGRAL INTERMEDIO	MAR 19:45-20:45	JUE 19:45-20:45	PLATAFORMA EDUCACIONAL	5
T.2	YOGA INTEGRAL BASICO	LUN 09:00-10:00	MIE 09:00-10:00	PLATAFORMA EDUCACIONAL	5
T.3	YOGA BASICO	LUN 10:15-11:15	MIE 10:15-11:15	ALONSO DE CAMARGO 8671	4
T.4	HATHA YOGA INTERMEDIO	MAR 18:00-19:00	JUE 18:00-19:00	COLICHEO 1985	6
T.5	YOGA BASICO	MAR 10:30-11:30	JUE 10:30-11:30	JUAN ESTEBAN MONTERO 5449	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Trabajamos variantes del saludo al sol incorporando a la secuencia posturas de fortalecimiento abdominal y torsiones. Incorporamos meditación en movimiento y trabajo de pranayama (ejercicios de control de la respiración)
T.2	Durante este mes nos enfocamos en mantención y correcta alineación de posturas de apertura de pecho y caderas. practicamos secuencias variante (básica) del saludo al sol. Relajación.
T.3	Este mes nos enfocamos en la mantención y correcta alineación de posturas (supinas) en el suelo y sentadas, profundizando extensiones de columna, aperturas de pecho y caderas. utilizamos implementos (cinturón de yoga) Meditación en movimiento.
T.4	Practicamos secuencias variantes del saludo al sol, poniendo énfasis en las posturas de fortalecimiento e incorporamos a la secuencia posturas de equilibrio. Trabajamos la correcta alineación de posturas de apertura de caderas. Relajación final.
T.5	Este mes nos centramos en el fortalecimiento de la musculatura abdominal. Trabajamos secuencias dinámicas variantes del saludo al sol. incorporamos meditación en movimiento.

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

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

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

Nombre	CANALS VARGAS MARIA PAZ		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA BASICO	LUN 11:30-12:30	MIE 11:30-12:30	ALONSO DE CAMARGO 8671	7
T.7	YOGA BASICO	MAR 15:00-16:00	JUE 15:00-16:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	5
T.8	YOGA BASICO	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Durante este mes nos enfocamos en la correcta alineación y mantención de posturas de apertura de caderas. Incorporamos ejercicios psicofísicos para dar mayor flexibilidad a la columna. Practicamos ejercicios de control de la respiración (pranayama).
T.7	Practicamos ejercicios psicofísicos. Trabajamos correcta alineación y mantención de posturas de pie (aperturas de cadera y equilibrio) Incorporamos ejercicios de fortalecimiento abdominal. Relajación final
T.8	Durante este mes nos enfocamos en posturas de apertura de pecho y caderas. Practicamos secuencias básicas del saludo al sol e incorporamos el uso de implementos (sillas) y meditación en movimiento.

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

