

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

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

Nombre	CERECEDA CONTRERAS ENRIQUE		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	CHI KUNG	MIE 15:00-16:00	VIE 12:30-13:30	JUAN ESTEBAN MONTERO 5449	5
T.2	CHI KUNG	MAR 18:00-19:00	JUE 18:00-19:00	REINA ASTRID 880	4
T.3	CHI KUNG	MAR 11:45-12:45	VIE 09:00-10:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	5
T.4	CHI KUNG	LUN 15:00-16:00	VIE 10:15-11:15	ALONSO DE CAMARGO 8671	6
T.5	CHI KUNG	LUN 16:15-17:15	MIE 16:30-17:30	ALONSO DE CAMARGO 8671	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Durante el mes de julio las sesiones estuvieron orientadas al perfeccionamiento de la rutina tradicional Ba Duan Jin (Los Ocho Brocados de Seda) , profundizando en la correcta ejecución de las posturas, la alineación corporal y la coordinación entre respiración y movimiento. En cada taller se realizaron correcciones individuales para mejorar la técnica de los participantes. La práctica tuvo como objetivo fortalecer la salud, aumentar la vitalidad, favorecer un mejor funcionamiento del sistema inmune durante el invierno y promover una mayor conciencia corporal y bienestar integral.
T.2	Durante julio se continuó avanzando en el perfeccionamiento de los ejercicios de Chi Kung, poniendo especial énfasis en la calidad de las posturas, la respiración consciente y la fluidez de los movimientos. Las sesiones estuvieron orientadas a fortalecer la salud física y emocional, aumentar la energía vital y reforzar las defensas naturales del organismo durante la temporada invernal. Asimismo, se trabajó la reducción del estrés , favoreciendo la relajación del sistema nervioso y disminuyendo la ansiedad.
T.3	Las sesiones en julio estuvieron enfocadas en el perfeccionamiento progresivo de las secuencias terapéuticas de Chi Kung, corrigiendo posturas, desplazamientos y coordinación corporal. La práctica buscó incrementar la vitalidad, fortalecer el sistema respiratorio y contribuir al fortalecimiento del sistema inmune. Paralelamente, se desarrollaron ejercicios destinados a mejorar la concentración, la memoria y la claridad mental, disminuyendo la rumiación de pensamientos negativos.
T.4	Durante julio se realizaron prácticas adaptadas a las capacidades de los participantes, reforzando la correcta ejecución de cada ejercicio mediante correcciones permanentes de postura y respiración. El objetivo principal fue promover el bienestar integral, mejorar la movilidad, fortalecer la salud preventiva y aumentar la energía vital. Las sesiones favorecieron además un mejor equilibrio físico y emocional.
T.5	Las actividades estuvieron orientadas al perfeccionamiento técnico de los ejercicios tradicionales de Chi Kung, buscando una mayor precisión en las posturas y una respiración más consciente. La práctica tuvo como finalidad fortalecer la salud, aumentar la vitalidad y favorecer un sistema inmune más fuerte durante el invierno. Asimismo, se promovieron estados de calma mental y equilibrio emocional, contribuyendo a una mejor calidad del sueño y a la disminución del insomnio.

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

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	CERECEDA CONTRERAS ENRIQUE		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	CHI KUNG	MAR 13:20-14:20	JUE 13:20-14:20	CHESTERTON 7159	5
T.7	CHI KUNG	LUN 10:15-11:15	JUE 10:30-11:30	LA CAPITANIA 255	4
T.8	CHI KUNG	LUN 11:30-12:30	SAB 10:00-11:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	6
T.9	CHI KUNG	MIE 13:30-14:30	VIE 13:45-14:45	LA CAPITANIA 255	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Durante el mes se avanzó en el aprendizaje y perfeccionamiento de las secuencias de Chi Kung mediante la corrección continua de las posturas y del movimiento consciente. Los ejercicios estuvieron orientados a fortalecer la energía vital, mejorar la coordinación corporal y reforzar la salud preventiva. Como objetivo complementario, se trabajó la disminución del estrés y la ansiedad, favoreciendo un mayor bienestar general.
T.7	Las sesiones se enfocaron en consolidar la correcta ejecución de los ejercicios mediante ajustes técnicos que permitieron mejorar la alineación corporal, el equilibrio y la respiración. La práctica buscó fortalecer el organismo, aumentar la vitalidad y contribuir al fortalecimiento del sistema inmune. Además, se trabajó el equilibrio emocional, favoreciendo una mejor gestión de emociones como la tristeza, la ira y el miedo.
T.8	Durante julio se profundizó en el perfeccionamiento de las secuencias de Chi Kung, reforzando la calidad de las posturas, la coordinación y el flujo armónico de los movimientos. Las prácticas estuvieron orientadas a promover la salud preventiva, aumentar la energía vital y fortalecer las defensas del organismo frente a las enfermedades propias del invierno. Los participantes evidenciaron una mejor postura corporal y mayor sensación de bienestar.
T.9	Las actividades desarrolladas combinaron ejercicios respiratorios, movimientos terapéuticos y técnicas de concentración, avanzando en la correcta ejecución de cada ejercicio mediante correcciones técnicas permanentes. La práctica tuvo como propósito fortalecer la salud física y emocional, incrementar la vitalidad y favorecer un sistema inmune más fortalecido. Asimismo, se trabajó el flujo del Qi, buscando equilibrar la energía vital, disminuir bloqueos energéticos y promover estados de calma, concentración y bienestar integral.

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

