

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

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

Nombre	HUNEEUS MARTINEZ SERGIO		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	CHI KUNG	LUN 16:40-17:40	MIE 16:40-17:40	REINA ASTRID 880	4
T.2	CHI KUNG	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	CRISTOBAL COLON 7000 TORRE D	5
T.3	CHI KUNG	MAR 11:00-12:00	JUE 11:00-12:00	HERNANDO DE MAGALLANES 487	6
T.4	CHI KUNG	LUN 11:30-12:30	MIE 11:30-12:30	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	10
T.5	CHI KUNG	LUN 12:45-13:45	MIE 12:45-13:45	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	8

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Son todas alumnas más de varios años. Es un curso avanzado de Chi Kung. La clase parte con ejercicios para soltarse. El tema principal es practicar una secuencia larga que dura unos 10 minutos. Esta secuencia se repite, se corrige y se perfecciona. Se le agregan distintos focos de atención: respiración, coordinación, proyección con el entorno, en los brazo, atención en los pasos, en los brazos y manos, en la mirada. Siempre se agregan elementos. Este mes hemos agregado la consciencia de los pies, su importancia en el traspaso del movimiento y sus componentes. También hemos trabajado la circularidad de cada postura. Siempre se hacen ejercicios sin movimientos para estabilizarse, la estabilidad y la fuerza de las piernas fortaleciendo las pantorrillas. El trabajo sobre el "core" en sintonía con el centro pélvico llamado tan tien bajo es importante separando cintura de cadera. Se trabaja con música adecuada.
T.2	Es un grupo muy motivado con alumnas nuevas y alumnas del año pasado. Lo fundamental es el trabajo de coordinación, respiración, relajación, equilibrio todo con mucha atención puesta en la actividad. Las sesiones son con repetición de ejercicios, los cuales van cambiando de orden en cada clase, algunos se repiten y otros se van introduciendo. Cada clase tiene distinto orden en las secuencias, aunque muchos ejercicios están siempre presentes. El ritmo de trabajo es el mismo todos los meses pero todas las sesiones son diferentes. Se trabaja con música. Predominan las alumnas son adultas mayores (hay una excepción) de modo que los ejercicios son adecuados a su condición, son sesiones reparadoras de su vitalidad y energía.
T.3	Es una sesión destinada al adulto mayor. Trabajamos en el jardín de atrás porque la hora lo permite y es adecuado. Hay un énfasis en el equilibrio, la concentración, la coordinación, la respiración y la toma de conciencia de la energía de la naturaleza. El grupo en general está compuesto por alumnos de más de un año aunque hay alumnas nuevas. El grupo es muy comprometido, con buena asistencia y bien comunicados. Las sesiones se hacen con música meditativa que facilita la relajación y concentración.
T.4	Es un grupo bastante numeroso porque la sala es amplia y hay interés por participar. Se trabaja principalmente sobre una secuencia que dura unos 10 minutos. Varios son alumnos del año pasado. Se va avanzando clase a clase en la memorización y perfeccionamiento de la secuencia. También hay ejercicios de apoyo para soltarse. Hay mucho interés en aprender la precisión de los movimientos. Se trabaja con música apropiada a la coordinación lenta y concentrada. Estamos por terminar la sesión completa aunque queda mucho para aprenderla bien.
T.5	Son alumnos de más de un año. Estamos trabajando una secuencia que dura unos 25 minutos. La están aprendiendo desde el año pasado. Se enseñan los pasos se repiten y se corrigen. También hay ejercicios de apoyo. Se trabaja la memoria mental y corporal, la coordinación y atención. El grupo es más reducido porque es prerequisite el chi kung anterior, aunque no está establecido formalmente. Sería bueno aclarar ese punto porque las personas nuevas que sin saber se inscriben ahí no consiguen empalmar con el nivel del curso y se retiran. Falta muy poco para terminar la secuencia completa la secuencia aunque para aprenderla bien se necesita mucha práctica. Se trabaja con música.

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

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	HUNEEUS MARTINEZ SERGIO		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	MEDITACION TAOISTA	VIE 12:00-13:30	---	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Este taller partió este año con un grupo todavía pequeño. Los ejercicios son de poco movimiento o simplemente sentados. También hay relajación y ejercicios en el suelo. El resultado es un estado de relajación más profundo y una conexión de paz interior. Se aprende y aplica la sabiduría taoísta en los ejercicios. Los resultados van en incremento, el grupo reconoce los resultados que se van logrando en cada sesión.

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

Las Condes, JULIO de 2026
mes de año