

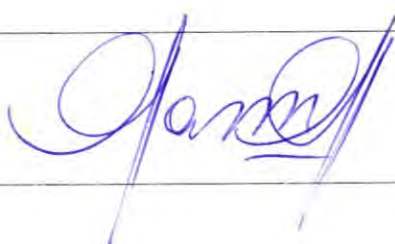
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	MANSO CARVAJAL CAROLINA MABEL		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	INTELIGENCIA EMOCIONAL BASICO	MAR 14:30-16:30	---	MONROE 8484	3
T.2	DESARROLLO PERSONAL	VIE 11:30-13:30	---	LEONARDO DA VINCI 7533	4
T.3	YOGA INTERMEDIO	LUN 09:00-10:00	VIE 09:00-10:00	LEONARDO DA VINCI 7533	3
T.4	YOGA BASICO	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	LEONARDO DA VINCI 7533	4
T.5	YOGA TERAPEUTICO BASICO	LUN 15:00-16:00	VIE 15:00-16:00	MONROE 8484	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Este mes se intentó aterrizar el concepto "Felicidad" analizando paradigmas e ideas preconcebidas en torno a éste, el objetivo principal es reflexionar sobre lo que me hace feliz, qué necesito para ser feliz, si se deben reunir ciertas condiciones para sentirme feliz, etc. Con apoyo audiovisual como el Podcast de Mario Alonso Puig ¿Por qué nos cuesta tanto ser felices?. El video en youtube de Nazareth Castellanos "No ves la vida como es... la ves como estás por dentro".
T.2	Al comienzo de cada clase practicamos meditaciones guiadas de 3 a 4 minutos. Este mes se intentó aterrizar el concepto "Felicidad" analizando paradigmas e ideas preconcebidas en torno a éste, el objetivo principal es reflexionar sobre lo que me hace feliz, qué necesito para ser feliz, si se deben reunir ciertas condiciones para sentirme feliz, etc. Con apoyo audiovisual como el Podcast de Mario Alonso Puig ¿Por qué nos cuesta tanto ser felices?. El video en youtube de Nazareth Castellanos "No ves la vida como es... la ves como estás por dentro".
T.3	Este mes se realizaron clases de Tola Yoga (equilibrio) y Power Yoga, para reforzar equilibrio y fuerza de piernas. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos más ejercicios de circulación de piernas, y para finalizar 15 minutos de relajación con visualización, con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas y Zenenergy Chime.
T.4	Este mes se realizaron clases de Tola Yoga (equilibrio) y Power Yoga, para reforzar equilibrio y fuerza de piernas. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos más ejercicios de circulación de piernas, y para finalizar 15 minutos de relajación con visualización, con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas y Zenenergy Chime.
T.5	Se realizaron series de elongación, torsión y activación de la musculatura, con bajo impacto y ritmo, realizando pausas y cuidando el cuerpo y la sensibilidad de las personas que asisten al taller. Se estimula la expresión y la comunicación a través de la conversación y la alegría. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos, para finalizar con una relajación por 15 minutos con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas, Zenenergy Chime y visualizaciones.

Firma prestador de los servicios	
---	--

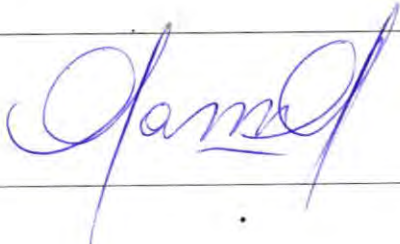
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	MANSO CARVAJAL CAROLINA MABEL		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA BASICO	MIE 09:30-10:30	VIE 10:15-11:15	LEONARDO DA VINCI 7533	5
T.7	YOGA BASICO	LUN 18:00-19:00	MIE 18:00-19:00	NEVERIA 4698	3
T.8	YOGA BASICO	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	LEONARDO DA VINCI 7533	4
T.9	YOGA EN SILLA	LUN 11:15-12:15	MIE 11:15-12:15	NEVERIA 4698	3
T.10	YOGA BASICO	LUN 12:30-13:30	MIE 12:30-13:30	NEVERIA 4698	2

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Este mes se realizaron clases de Tola Yoga (equilibrio) y Power Yoga, para reforzar equilibrio y fuerza de piernas. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos más ejercicios de circulación de piernas, y para finalizar 15 minutos de relajación*con visualización, con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas y Zenergy Chime.
T.7	Este mes se realizaron clases de Tola Yoga (equilibrio) y Power Yoga, para reforzar equilibrio y fuerza de piernas. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos más ejercicios de circulación de piernas, y para finalizar 15 minutos de relajación con visualización, con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas y Zenergy Chime.
T.8	Este mes se realizaron clases de Tola Yoga (equilibrio) y Power Yoga, para reforzar equilibrio y fuerza de piernas. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos más ejercicios de circulación de piernas, y para finalizar 15 minutos de relajación con visualización, con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas y Zenergy Chime.
T.9	Yoga en silla con posturas de elongación, estiramiento, torsión y trabajo de musculatura tanto de piernas, como de brazos, abdomen y glúteos. Todas ellas utilizando la silla como apoyo. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos, para finalizar con una relajación por 15 minutos (con las pantorrillas en el sillín), apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas, Zenergy Chime y visualizaciones.
T.10	A solicitud de las alumnas, continuamos realizando Yoga en silla con posturas de elongación, estiramiento, torsión y trabajo de musculatura tanto de piernas, como de brazos, abdomen y glúteos. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos, para finalizar con una relajación por 15 minutos (con las pantorrillas en el sillín), apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas, Zenergy Chime y visualizaciones.

Firma prestador de los servicios	
---	--

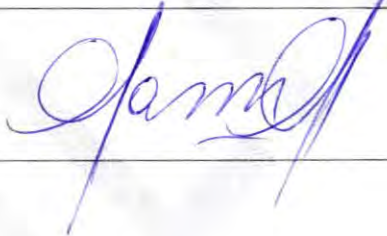
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	MANZO CARVAJÁL CAROLINA MABEL		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.11	YOGA BASICO	LUN 16:10-17:10	MIE 16:10-17:10	LEONARDO DA VINCI 7533	3

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	Este mes se mantuvo un nivel suave en la práctica, incorporando la silla que da seguridad y apoyo. Además se realizaron series en suelo. En ambos casos propiciando posturas de elongación, estiramiento, torsión y trabajo de musculatura tanto de piernas, como de brazos, abdomen y glúteos. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos, para finalizar con una relajación por 15 minutos, con apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas, Zenergy Chime y visualizaciones.

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

