

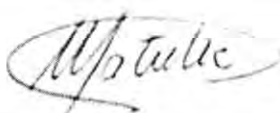
**INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER**  
**PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO**

|     |       |
|-----|-------|
| Mes | JULIO |
|-----|-------|

|        |                             |                      |                    |
|--------|-----------------------------|----------------------|--------------------|
| Nombre | MATULIC BEZMALINOVIC MONICA |                      |                    |
| RUT    | ██████████                  | Período del Contrato | 16/03 - 30/11 2026 |

| ID  | Nombre Taller   | Horario 1       | Horario 2       | Lugar de Ejecución     | Asistentes |
|-----|-----------------|-----------------|-----------------|------------------------|------------|
| T.1 | YOGA BASICO     | LUN 17:00-18:00 | MIE 17:00-18:00 | PLATAFORMA EDUCACIONAL | 5          |
| T.2 | YOGA INTERMEDIO | LUN 18:15-19:15 | MIE 18:15-19:15 | PLATAFORMA EDUCACIONAL | 7          |
| T.3 | YOGA INTERMEDIO | MAR 09:00-10:00 | JUE 09:00-10:00 | ROSA OHIGGINS 54       | 6          |
| T.4 | YOGA INTERMEDIO | MAR 10:15-11:15 | JUE 10:15-11:15 | ROSA OHIGGINS 54       | 6          |
| T.5 | YOGA BASICO     | MIE 12:15-13:15 | VIE 09:00-10:00 | JUAN DE AUSTRIA 1539   | 5          |

| ID  | Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| T.1 | Ejercicios de respiración (calma y activación para sistema nervioso). Serie de posturas enlazadas con coordinación de respiración para trabajar la elongación, la fuerza y el tono muscular. Ejercicios de focalización de la atención con foco en distintos puntos del cuerpo para relajar la mente. Relajación progresiva (técnica de Jakobson) para la comprensión de la tensión y la distensión.                               |
| T.2 | Ejercicios de respiración (profunda y alterna). Calentamiento con series (saludo al sol, guerrero y triángulos). Posturas de complejidad más avanzada tanto en suelo como en pie. Ejercicios de focalización de la atención. relajación guiada con visualización del centro de energía y sus respectivas formas geométricas. Meditación con mantras (sonidos sagrados)                                                             |
| T.3 | Ejercicios de respiración (profunda, jadeante, cuadrada y alterna). Series de posturas coordinadas con la respiración para trabajar equilibrio, tono, elongación, musculatura. Relajación guiada, a través de un recorrido corporal, con observación de la respiración y del espacio de la mente. Meditación profunda con técnica So-Han y mantras.                                                                                |
| T.4 | Ejercicios de respiración (profunda, jadeante, cuatro tiempos). Calentamiento de articulaciones en suelo y pie. Posturas estáticas de complejidad mediana, las de pie trabajando fuerza y tono, la de suelo (principalmente torsiones) para el sistema digestivo e inclinaciones (para el sistema nervioso). Relajación guiada con visualización y con atención en la sensación corporal.                                          |
| T.5 | Calentamiento de articulaciones en suelo. En pie series (saludo al sol, guerrero, triangulo y otros). Posturas mantenidas de complejidad intermedia con focalización de la atención en las distintas respiraciones (jadeante y profunda). Relajación guiada técnica de Swami Veda, donde se hace un amplio recorrido por el cuerpo hasta situarnos en el espacio vacío de la mente, produciendo una profunda calma en las alumnas. |

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

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO  
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

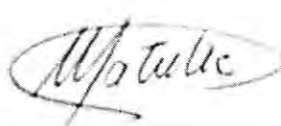
**INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER**  
**PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO**

|     |       |
|-----|-------|
| Mes | JULIO |
|-----|-------|

|        |                             |                      |                    |
|--------|-----------------------------|----------------------|--------------------|
| Nombre | MATULIC BEZMALINOVIC MONICA |                      |                    |
| RUT    | ██████████                  | Período del Contrato | 16/03 - 30/11 2026 |

| ID   | Nombre Taller | Horario 1       | Horario 2       | Lugar de Ejecución   | Asistentes |
|------|---------------|-----------------|-----------------|----------------------|------------|
| T.6  | YOGA BASICO   | MIE 13:30-14:30 | VIE 10:15-11:15 | JUAN DE AUSTRIA 1539 | 3          |
| T.7  | YOGA BASICO   | MAR 11:30-12:30 | JUE 11:30-12:30 | LA CAPITANIA 255     | 6          |
| T.8  | YOGA BASICO   | LUN 09:00-10:00 | MIE 09:00-10:00 | CAMINO EL ALBA 8990  | 4          |
| T.9  | YOGA BASICO   | LUN 10:15-11:15 | MIE 10:15-11:15 | CAMINO EL ALBA 8990  | 5          |
| T.10 | YOGA BASICO   | LUN 11:30-12:30 | VIE 11:30-12:30 | GLAMIS 3404          | 5          |

| ID   | Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| T.6  | Trabajo centrado en mejorar la movilidad articular. En pie movimientos coordinados para trabajar los distintos segmentos del cuerpo. Posturas básicas con énfasis en equilibrio. Nuestro enfoque es recuperar las posibilidades motrices del cuerpo.                                                                                                                                                                                  |
| T.7  | Ejercicios respiratorios (énfasis en calmar el sistema nervioso). Movimientos articulares tanto en pie como en suelo. Series de ejercicios (este mes se ocupó más suelo) para fortalecer el core, trabajar las torsiones para el sistema digestivo e inclinaciones para el sistema nervioso. Relajación profunda. Meditación dinámica para los centros de energía tanto con mantras como con mudras (sonidos y gestos con las manos). |
| T.8  | Calentamiento de articulaciones para preparar el cuerpo. Trabajo mayoritariamente en pie con series de posturas, haciendo clases más dinámicas y energizantes. Relajación profunda guiada a través del cuerpo con focalización en yantras (figuras geométricas) que representan los distintos espacios de la mente.                                                                                                                   |
| T.9  | Ejercicios respiratorios (cuadra y alterna). Calentamiento en suelo. En pie series de posturas dinámicas, concatenadas que trabajan fuerza, tono, elongación y equilibrio con complejidad más avanzada. Relajación profunda y técnicas de meditación (observación respiración y mantras). Pequeña charlas al final de la clase, sobre los beneficios de las posturas.                                                                 |
| T.10 | Series de movimientos para preparar el cuerpo. Posturas detenidas, de complejidad intermedia, coordinadas con la respiración combinando tanto la respiración profunda como la jadeante. Técnica de relajación progresiva de Jakobson, tensión y distensión. Meditación básica atención en la respiración con el sonido del mantra so ham.                                                                                             |

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

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

|     |       |  |  |
|-----|-------|--|--|
| Mes | JULIO |  |  |
|-----|-------|--|--|

|        |                             |                      |                    |
|--------|-----------------------------|----------------------|--------------------|
| Nombre | MATULIC BEZMALINOVIC MONICA |                      |                    |
| RUT    | <div></div>                 | Período del Contrato | 16/03 - 30/11 2026 |

| ID   | Nombre Taller   | Horario 1       | Horario 2       | Lugar de Ejecución | Asistentes |
|------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------|------------|
| T.11 | YOGA BASICO     | LUN 12:45-13:45 | VIE 12:45-13:45 | GLAMIS 3404        | 4          |
| T.12 | YOGA INTERMEDIO | MAR 13:00-14:00 | JUE 13:00-14:00 | LOS ALMENDROS 478  | 7          |
| T.13 | YOGA BASICO     | MAR 14:15-15:15 | JUE 14:15-15:15 | LOS ALMENDROS 478  | 3          |

| ID   | Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| T.11 | Series de posturas enlazadas con coordinación de la respiración y focalización de la atención. Respiración cuadrada para equilibrar el sistema nervioso. Relajación guiada técnica swami Veda conde recorremos el cuerpo de manera profunda, luego hay una visualización hasta lograr la calma mental.                              |
| T.12 | Ejercicios para el fortalecimiento articular. En pie posturas básicas para trabajar el tono y la fuerza muscular. En suelo posturas para la elongación y fortalecimiento abdominal. Ejercicios respiratorios básicos (profunda y jadeante). Relajación guiada con recorrido corporal y observación de la respiración abdomen pecho. |
| T.13 | Series dinámicas de posturas y series estáticas con posturas de complejidad intermedia, trabajadas tanto en suelo como en pie. Relajación guiada profunda con observación de respiración en algunos casos, y en otros con visualización de imágenes. Pequeña charla al final de clase sobre los beneficios de las posturas.         |

|                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| Firma prestador de los servicios | <div></div> |
|----------------------------------|-------------|

