



LAS CONDES
MUNICIPALIDAD

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	MORALES AGUILERA MARIA		
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 11:30-12:30	MIE 11:30-12:30	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	6
T.2	YOGA BASICO	MAR 15:30-16:30	JUE 15:30-16:30	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	5
T.3	YOGA BASICO	LUN 19:00-20:00	MIE 19:00-20:00	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	4
T.4	YOGA BASICO	LUN 20:10-21:10	MIE 20:10-21:10	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	6
T.5	YOGA BASICO	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se hace variantes de postura Dandayamana Bharmanasana (mesa en equilibrio) la cual fortalece abdomen, espalda, glúteos y los muslos mejora la coordinación y concentración mental, además al dar estabilidad a la columna ayuda a fortalecer los músculos profundos de la espalda aliviando tensiones, además se hace palming a los ojos.
T.2	Debido a la estación de invierno se trabaja con posturas que ayudan y estimulan principalmente a los riñones tales como: postura del medio puente (Setu Bandasana), la cobra y sus variantes (Bhujangasana) mejorando la circulación sanguínea hacia la zona renal y reduce el estrés, con lo que favorece al equilibrio del sistema
T.3	Se utiliza la secuencia del Saludo del Sol (Suryanamaskar) como base y se les agrega posturas como el Guerrero I y II con movimientos suaves y fluidos para evitar rigidez y evitar lesiones por el frío, también a pedido de las alumnas se hacen ejercicios para la vista.
T.4	Se han realizado posturas de movilidad, equilibrio y fortalecimiento muscular, además se ha trabajado con ejercicios para los ojos para mejorar la vista periférica junto con mudras (gestos que se hacen con los dedos de las manos que estimulan órganos) como el Apan Mudra.
T.5	El grupo tiene mucha facilidad para secuencias dinámicas, por ello se trabaja con la respiración consciente y mudras (gestos que se hacen con las manos) para tener una mayor concentración entre ellos se utiliza el Matanji Mudra y el Pran Mudra los cuáles estimulan la energía vital y relaja el cuerpo, ayudando a encontrar claridad mental y fomenta la confianza en uno mismo.

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

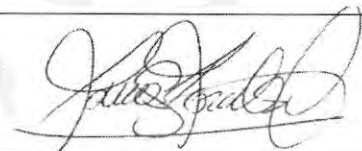
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	MORALES AGUILERA MARIA		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA BASICO	MAR 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Se hacen posturas tanto dinámicas como estáticas para aumentar la elongación y resistencia. Se utiliza Virabhadrasana I (Guerrero 1) para fortalecer piernas, glúteos y espalda al tiempo que estira caderas y pecho. Mejora equilibrio y concentración en mudras (gestos con las manos) se utiliza el Linga mudra para mejorar las defensas del cuerpo.

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

Nombre Jefe de Departamento	Roberto Vignolo Paredes
Firma y timbre Jefe de Departamento	 

