

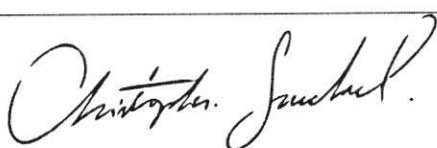
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	SANDOVAL BAHAMONDEZ CHRISTOPHER		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA BASICO	MAR 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	PLATAFORMA EDUCACIONAL	5
T.2	YOGA BASICO	MAR 09:00-10:00	VIE 11:15-12:15	LA CAPITANIA 255	7
T.3	YOGA BASICO	LUN 09:15-10:15	JUE 09:15-10:15	JUAN ESTEBAN MONTERO 5449	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Durante el mes de julio profundizamos la práctica de yoga para adultos mayores, incorporando posturas adaptadas que fortalecieron el equilibrio, la movilidad articular y la flexibilidad de manera segura y progresiva. Se hizo especial énfasis en ejercicios de respiración consciente (pranayama) para mejorar la capacidad pulmonar y reducir el estrés cotidiano. Asimismo, se trabajó en la conexión entre cuerpo y mente a través de secuencias más pausadas, favoreciendo la concentración y la relajación profunda. Los participantes mostraron avances notables en su autonomía física y en su bienestar emocional general.
T.2	Durante el mes de julio profundizamos la práctica de yoga para adultos mayores, incorporando posturas adaptadas que fortalecieron el equilibrio, la movilidad articular y la flexibilidad de manera segura y progresiva. Se hizo especial énfasis en ejercicios de respiración consciente (pranayama) para mejorar la capacidad pulmonar y reducir el estrés cotidiano. Asimismo, se trabajó en la conexión entre cuerpo y mente a través de secuencias más pausadas, favoreciendo la concentración y la relajación profunda. Los participantes mostraron avances notables en su autonomía física y en su bienestar emocional general.
T.3	Durante el mes de julio profundizamos la práctica de yoga para adultos mayores, incorporando posturas adaptadas que fortalecieron el equilibrio, la movilidad articular y la flexibilidad de manera segura y progresiva. Se hizo especial énfasis en ejercicios de respiración consciente (pranayama) para mejorar la capacidad pulmonar y reducir el estrés cotidiano. Asimismo, se trabajó en la conexión entre cuerpo y mente a través de secuencias más pausadas, favoreciendo la concentración y la relajación profunda. Los participantes mostraron avances notables en su autonomía física y en su bienestar emocional general.

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

