

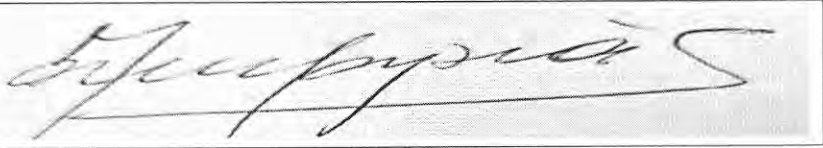
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	TAPIA GAVIRIA MARCELA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA INTERMEDIO	LUN 10:00-11:00	MIE 10:00-11:00	TOMAS MORO 1172	5
T.2	YOGA TERAPEUTICO	LUN 17:30-18:30	MIE 17:30-18:30	TOMAS MORO 1172	7
T.3	YOGA INTERMEDIO	LUN 08:30-09:30	MIE 08:30-09:30	TOMAS MORO 1172	5
T.4	YOGA BASICO	LUN 11:15-12:15	VIE 09:00-10:00	TOMAS MORO 1172	3
T.5	YOGA BASICO	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	TOMAS MORO 1172	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	La asistencia de este mes estuvo afectada por vacaciones de invierno de colegios, viajes, enfermedades. El trabajo estuvo enfocado en los 7 chakras, que son los centros energéticos ubicados en la columna vertebral que afectan los órganos y las emociones. Empezamos con meditación por cada chakra, hicimos pranayamas o ejercicios respiratorios, visualizaciones por color y simbología, asanas o ejercicios físicos para equilibrar su funcionamiento. Mucho trabajo de pies, equilibrio y fortalecimiento. Al terminar, la relajación profunda para alcanzar un estado de armonía en todo el ser. Los alumnos se van felices y en positivo, con una nueva herramienta para su sanación.
T.2	Empezamos el trabajo de los chakras, en todos sus aspectos. Se ocupó bastante tiempo en explicar y enseñar la teoría para luego ir incorporando toda esa información a un trabajo práctico. Fuimos revisando cada chakra y haciendo meditación, visualizaciones y ejercicios para entender cómo afectan esas energías a los órganos y a las emociones. Físicamente trabajamos mucho el equilibrio, la fuerza de los pies, el cuerpo en movimiento con la energía espiritual y mental a través de secuencias como saludos al sol, de brazos como el saludo de hombros, estiramientos y torsiones. Relajación profunda para integrar todo el trabajo.
T.3	También se resintió la asistencia por las vacaciones de invierno de los colegios, por ser la mayoría mamás y abuelas que deben cuidar a su. Empezamos un ciclo de chakras, es mucha información y trabajo práctico. Fui explicando cada chakra con su implicancia a nivel físico, de los órganos y en los niveles mentales y espirituales. Hicimos meditaciones por color, con sus mantras o sonidos y mudras, posturas de las manos. Trabajamos con visualizaciones, muchos ejercicios físicos y respiración para liberar y sanar emociones. Al final, la relajación profunda para equilibrar. También se hace corto el tiempo.
T.4	Hubo baja asistencia justificadas por vacaciones de invierno, viajes largos y algunos problemas de salud. Este grupo está empezando y se trabaja de manera más suave. Igualmente empezamos el ciclo de aprendizaje de los chakras o centros energéticos. Información teórica y práctica aplicando a nivel físico los ejercicios específicos. Visualizaciones y meditación por chakra. Relajación profunda de integración de todo el trabajo.
T.5	Como en todos los grupos, hubo una baja de la asistencia por las vacaciones de invierno, viajes y problemas de salud. Aprendieron la teoría sobre los chakras o centros de energía y se fue aplicando a través de meditación y visualizaciones, ejercicios respiratorios (pranayamas), ejercicios físicos específicos para trabajar la energía, movilizando emociones en el cuerpo como secuencias de pie, equilibrio y fortalecimiento de columna, piernas y brazos. Terminamos con relajación profunda para integrar la información y la práctica.

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

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

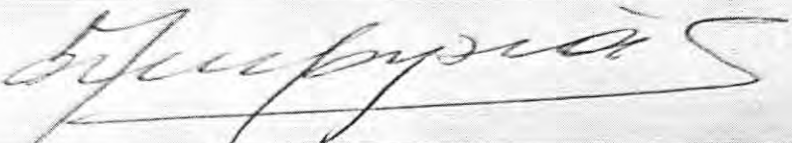
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	TAPIA GAVIRIA MARCELA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA INTERMEDIO	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	TOMAS MORO 1172	5
T.7	YOGA TERAPEUTICO	MAR 17:00-18:00	JUE 17:00-18:00	TOMAS MORO 1172	6
T.8	YOGA EN SILLA	MIE 11:15-12:15	VIE 10:30-11:30	TOMAS MORO 1172	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	En este grupo también hubo baja de asistencia por las vacaciones de invierno, viajes, problemas de salud y duelo. Siendo un grupo más avanzado, en ese nivel se enseñó primero teóricamente todo lo relacionado con los 7 chakras principales o centros de energía. Luego a través de meditación, pranayamas o ejercicios respiratorios, visualizaciones y ejercicios se fue poniendo en práctica el cómo afecta la energía a los órganos y a las emociones. Fuimos armonizando y liberando el cuerpo y la mente para terminar con una relajación profunda de integración. Se logró que los alumnos salieran muy contentos y agradecidos por la experiencia.
T.7	Aquí los alumnos tienen menor movilidad por lo que la clase es más suave y con atención personalizada según sus necesidades. Se explicó en teoría los 7 chakras principales, su funcionamiento y cómo influyen en las emociones y los órganos del cuerpo. Luego, en la práctica, los utilizamos para la meditación o aquietamiento. Hicimos respiraciones y visualizaciones sanadoras y ejercicios físicos para soltar el cuerpo y liberar emociones atrapadas que se quedan en el cuerpo como dolencias o enfermedades. Se hace con ellos un trabajo lúdico de movimientos suaves para terminar con un descanso y relajación profunda.
T.8	La mayoría de los alumnos son adultos mayores por lo que la asistencia fue muy baja por problemas de salud y las vacaciones. Este grupo necesita atención personalizada y enfocada en cada uno según sus características físicas de poca movilidad y equilibrio. Se trabaja casi toda la clase con una silla de apoyo. Aprendieron la teoría de los chakras o centros energéticos y su relación con las emociones y las dolencias físicas. Partimos con meditación con los colores de cada chakra, ejercicios respiratorios y visualizaciones. Mucho trabajo físico de fortalecimiento y de equilibrio de pies y piernas, torsiones y flexibilidad de columna. Relajación profunda al terminar para integrar lo aprendido. Son muy agradecidos y salen muy contentos de las clases.

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

