

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

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

Nombre	VILCHES MORALES VICTOR		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	MEDITACION	MAR 19:30-20:30	JUE 19:30-20:30	PLATAFORMA EDUCACIONAL	2
T.2	MEDITACION	LUN 08:30-09:30	MIE 08:30-09:30	PLATAFORMA EDUCACIONAL	2
T.3	MEDITACION BASICO	MAR 17:30-18:30	VIE 17:30-18:30	MONROE 8484	5
T.4	YOGA BASICO	MAR 12:15-13:15	JUE 12:15-13:15	MONROE 8484	5
T.5	YOGA BASICO	LUN 19:30-20:30	MIE 19:30-20:30	MONROE 8484	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	En este periodo estudiamos la preparación, práctica y finalización de meditación. En la práctica realizamos alrededor de 30 minutos de meditación en dos ejercicios uno guiado y en otro de concentración en un punto
T.2	En este periodo estudiamos reforzamos los conceptos de camino, practica, objeto, método y estilo de meditación. Realizamos dos meditaciones de 15 minutos aproximadamente cada una, una guiada y otra concentración en un punto
T.3	En este periodo se exponen los beneficios de la meditación con el objetivo de motivar a los alumnos. Se realizan 2 ejercicios, uno guiado y otro de concentración en un punto de 20 minutos cada uno
T.4	En este periodo realizamos respiración consciente, calentamiento largo, saludos de yoga en silla 1 y 2, mantención de posturas de estiramiento de piernas y columna, y terminamos con relajación
T.5	En este periodo realizamos respiración consciente, calentamiento simple, saludos al sol en el piso, posturas de yoga de nivel medio de apertura de pecho y elongación/fortalecimiento de piernas, y terminamos con relajación

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	VILCHES MORALES VICTOR		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA BASICO	LUN 16:15-17:15	JUE 16:15-17:15	CHARLES HAMILTON 301	3
T.7	YOGA BASICO	LUN 17:30-18:30	JUE 17:30-18:30	CHARLES HAMILTON 301	3
T.8	AUTOCONOCIMIENTO Y RELAJACION	VIE 10:00-12:00	---	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	4
T.9	YOGA BASICO	LUN 10:00-11:00	MIE 10:00-11:00	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	6
T.10	YOGA INTERMEDIO	LUN 11:10-12:10	MIE 11:10-12:10	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	En este periodo practicamos respiración consciente, calentamiento largo, saludos de yoga en silla 1 y 2, posturas nivel básico de movilidad y estiramiento de columna, y terminamos con relajación total
T.7	En este periodo realizamos respiración consciente, calentamiento corto, saludos al sol 1 y 2, posturas invertidas de parado sobre las manos con ayuda de pared y relajación total
T.8	En este periodo realizamos relajación completa, meditación analítica de la impermanencia e interdependencia, saludos al sol, relajación y meditación con el matra om
T.9	En este periodo realizamos respiración consciente, calentamiento simple, 8 saludos al sol surya namaskar, posturas de nivel medio de apertura de caderas y fuerza de brazos y abdomen, y relajación
T.10	En este periodo realizamos respiración consciente y continuamos la serie de posturas de yoga de nivel medio y le agregamos la serie de equilibrio en un pie, luego finalizamos con relajación

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	VILCHES MORALES VICTOR		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.11	YOGA BÁSICO	LUN 12:30-13:30	VIE 12:30-13:30	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	6
T.12	YOGA INTERMEDIO	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	MARTIN DE ZAMORA 4571(GIMNASIO MARTIN DE ZAMORA)	9

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	En este periodo realizamos respiración consciente, calentamiento largo, saludos al sol, posturas básicas de movilidad y estiramiento de columna, posturas de piso para fortalecer la musculatura de la espalda baja, y relajación
T.12	En este periodo realizamos respiración consciente, calentamiento largo, saludos de yoga con silla 1 y 2, saludos al sol surya namaskar simplificado, posturas de fortalecimiento y elongación de piernas, relajación y meditación corta

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

Las Condes, JULIO de 2026
mes año