

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

|     |       |
|-----|-------|
| Mes | JUNIO |
|-----|-------|

|        |                        |                      |                    |
|--------|------------------------|----------------------|--------------------|
| Nombre | CASTILLO BALCAZAR INES |                      |                    |
| RUT    | ██████████             | Período del Contrato | 16/03 - 30/11 2026 |

| ID  | Nombre Taller               | Horario 1       | Horario 2       | Lugar de Ejecución                               | Asistentes |
|-----|-----------------------------|-----------------|-----------------|--------------------------------------------------|------------|
| T.1 | YOGA TERAPEUTICO            | LUN 14:40-15:40 | JUE 14:40-15:40 | MARTIN DE ZAMORA 4571(GIMNASIO MARTIN DE ZAMORA) | 8          |
| T.2 | YOGA TERAPEUTICO            | LUN 15:50-16:50 | JUE 15:50-16:50 | MARTIN DE ZAMORA 4571(GIMNASIO MARTIN DE ZAMORA) | 11         |
| T.3 | YOGA EN SILLA               | LUN 12:45-13:45 | MIE 14:30-15:30 | APOQUINDO 9082 CAM LOS DOMINICOS                 | 8          |
| T.4 | YOGA TERAPEUTICO INTERMEDIO | MIE 12:50-13:50 | VIE 10:15-11:15 | CURACO 1886(CAM EL CANELO)                       | 8          |
| T.5 | YOGA TERAPEUTICO INTERMEDIO | LUN 11:30-12:30 | JUE 11:30-12:30 | APOQUINDO 9082 CAM LOS DOMINICOS                 | 7          |

| ID  | Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| T.1 | Este mes hemos trabajado cada clase un grupo de músculos, articulaciones y movimientos distintos. Caderas, Hombros, piernas, columna, todos con ayuda de silla o pared según la necesidad de cada practicante y hemos terminado las clases siempre con pranayama (técnicas de respiración). |
| T.2 | Junio ha sido un mes para trabajar más dinámicamente, sin sostener tanto tiempo la postura, más bien, entrar y salir. Esto debido al frío estacional y la necesidad de los practicantes de sentir más calor. Hemos terminado la clase con una seminvertición (Chaturanga o el puente).      |
| T.3 | Siempre con ayuda de la silla. Hemos realizado posturas de pie y de equilibrio. Para generar fortalecimiento de los grupos musculares en cuestión. Terminando cada clase con pranayama.                                                                                                     |
| T.4 | Este mes hemos trabajado de pie la primera mitad de la clase, y luego la segunda mitad de la clase hemos practicado posturas de suelo. Ajustando cada postura según la necesidad del practicante. Terminamos con una seminvertición para la mejora del sistema endocrino y nervioso.        |
| T.5 | Hemos trabajado fortalecimiento de caderas. En el caso hay unos que tienen dolor a sus caderas, entonces este mes nos hemos enfocado más en esa articulación. Terminamos cada clase con elecciones de pelvis y pranayama.                                                                   |

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

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

|            |              |
|------------|--------------|
| <b>Mes</b> | <b>JUNIO</b> |
|------------|--------------|

|               |                               |                             |                           |
|---------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| <b>Nombre</b> | <b>CASTILLO BALCAZAR INES</b> |                             |                           |
| <b>RUT</b>    | [REDACTED]                    | <b>Período del Contrato</b> | <b>16/03 - 30/11 2026</b> |

| ID  | Nombre Taller               | Horario 1       | Horario 2       | Lugar de Ejecución                               | Asistentes |
|-----|-----------------------------|-----------------|-----------------|--------------------------------------------------|------------|
| T.6 | YOGA TERAPEUTICO INTERMEDIO | MIE 11:30-12:30 | VIE 11:30-12:30 | MARTIN DE ZAMORA 4571(GIMNASIO MARTIN DE ZAMORA) | 8          |
| T.7 | YOGA EN SILLA               | LUN 09:00-10:00 | VIE 09:00-10:00 | CURACO 1886(CAM EL CANELO)                       | 6          |
| T.8 | YOGA EN SILLA               | MAR 12:45-13:45 | JUE 12:45-13:45 | CURACO 1886(CAM EL CANELO)                       | 9          |
| T.9 | YOGA BASICO                 | LUN 10:20-11:20 | VIE 12:45-13:45 | APOQUINDO 9082 CAM LOS DOMINICOS                 | 6          |

| ID  | Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)                                                                                                                                                                                                          |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| T.6 | Trabajos dinámicos, saludos al sol, secuencias activas de pie y trabajo abdominal y de cintura por necesidades de los practicantes. Todo las clases terminamos con pranayama.                                                                           |
| T.7 | Este mes se han integrado nuevos practicantes, por lo que ha sido un trabajo más cuidado, volviendo a posturas sentadas en la silla y también realizando posturas de pie con apoyo de silla o pared. Siempre adecuando las posturas a cada practicante. |
| T.8 | Este grupo tiene la necesidad de meditar más. Entonces hacemos una práctica más dinámica, pasando cada clase por distintos enfoques corporales, para luego ir a meditar con técnicas de respiración (pranayama) y meditaciones guiadas.                 |
| T.9 | Hemos realizado este mes posturas más de suelo. Trabajando, torsiones, extensiones de columna y aperturas de cadera. Siempre buscando alineación y fortalecimiento. Terminamos con pranayama.                                                           |

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

