

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

Mes	JUNIO
-----	-------

Nombre	CERECEDA CONTRERAS ENRIQUE		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	CHI KUNG	MIE 15:00-16:00	VIE 12:30-13:30	JUAN ESTEBAN MONTERO 5449	5
T.2	CHI KUNG	MAR 18:00-19:00	JUE 18:00-19:00	REINA ASTRID 880	6
T.3	CHI KUNG	MAR 11:45-12:45	VIE 09:00-10:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	7
T.4	CHI KUNG	LUN 15:00-16:00	VIE 10:15-11:15	ALONSO DE CAMARGO 8671	4
T.5	CHI KUNG	LUN 16:15-17:15	MIE 16:30-17:30	ALONSO DE CAMARGO 8671	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Durante el mes de junio las sesiones estuvieron enfocadas en la práctica sistemática de la rutina tradicional Ba Duan Jin (Los Ocho Brocados de Seda) , una de las formas terapéuticas más reconocidas del Chi Kung para la promoción de la salud. Los participantes trabajaron ejercicios destinados a mejorar la movilidad articular, fortalecer la musculatura, favorecer la circulación sanguínea y energética, y aumentar la capacidad respiratoria.
T.2	Durante junio se desarrollaron rutinas de Chi Kung orientadas al fortalecimiento de la salud integral, mediante ejercicios de respiración consciente, relajación activa y movimientos suaves coordinados. Las prácticas estuvieron dirigidas a mejorar la postura, aumentar la flexibilidad y favorecer el funcionamiento armónico del organismo. Los participantes experimentaron una disminución de tensiones físicas y emocionales, mejorando su sensación de bienestar y vitalidad.
T.3	Las sesiones realizadas durante el mes se enfocaron en ejercicios terapéuticos de Chi Kung destinados a estimular la circulación de la energía vital, fortalecer el sistema respiratorio y mejorar la movilidad general. Se trabajaron secuencias progresivas que favorecieron la coordinación, la estabilidad corporal y la relajación profunda.
T.4	Durante junio se realizaron prácticas adaptadas a las necesidades de los participantes, incorporando ejercicios de respiración, equilibrio y movimientos conscientes orientados a mantener y mejorar la salud. Las rutinas favorecieron la movilidad articular, la coordinación motriz y el fortalecimiento de la conexión mente-cuerpo, contribuyendo al bienestar general y a una mejor calidad de vida.
T.5	Las actividades desarrolladas estuvieron orientadas al aprendizaje y perfeccionamiento de ejercicios tradicionales de Chi Kung, enfocados en la prevención y el autocuidado de la salud. Se trabajaron secuencias destinadas a mejorar la flexibilidad, la circulación energética y la relajación muscular, promoviendo además estados de calma mental, bienestar emocional y mayor vitalidad física.

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

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

Mes	JUNIO
-----	-------

Nombre	CERECEDA CONTRERAS ENRIQUE		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	CHI KUNG	MAR 13:20-14:20	JUE 13:20-14:20	CHESTERTON 7159	6
T.7	CHI KUNG	LUN 10:15-11:15	JUE 10:30-11:30	LA CAPITANIA 255	4
T.8	CHI KUNG	LUN 11:30-12:30	SAB 10:00-11:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	7
T.9	CHI KUNG	MIE 13:30-14:30	VIE 13:45-14:45	LA CAPITANIA 255	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Durante el mes de junio los participantes realizaron ejercicios de Chi Kung enfocados en la regulación de la respiración, el fortalecimiento energético y la mejora de la coordinación corporal. Las prácticas favorecieron la disminución del estrés, el aumento de la concentración y una mejor percepción del bienestar general. Se observó una positiva participación e interés por continuar incorporando hábitos saludables mediante esta disciplina.
T.7	Las sesiones estuvieron orientadas al desarrollo de la conciencia corporal y al fortalecimiento de la salud a través de movimientos suaves de Chi Kung, unidos a respiración profunda y ejercicios de relajación. Las rutinas permitieron mejorar la movilidad, la estabilidad y el equilibrio, favoreciendo además una sensación sostenida de tranquilidad, bienestar físico y emocional entre las asistentes.
T.8	Durante junio se trabajaron secuencias de Chi Kung enfocadas en el fortalecimiento de la salud preventiva, mediante ejercicios que promueven la flexibilidad, la coordinación y el flujo armónico de la energía corporal. La práctica constante contribuyó a disminuir tensiones acumuladas, mejorar la postura y favorecer estados de relajación y equilibrio integral.
T.9	Las actividades desarrolladas durante el mes combinaron ejercicios respiratorios, movimientos terapéuticos y técnicas de concentración propias del Chi Kung. Las rutinas estuvieron orientadas a fortalecer la salud física y emocional, mejorar la capacidad respiratoria y favorecer el equilibrio energético. Los participantes destacaron una mayor sensación de calma, bienestar y vitalidad tras las sesiones realizadas.

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

