

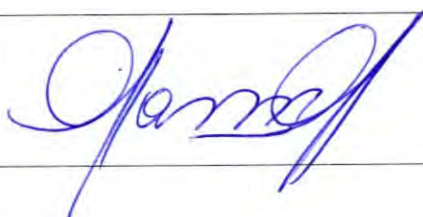
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	MANSO CARVAJAL CAROLINA MABEL		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	INTELIGENCIA EMOCIONAL BASICO	MAR 14:30-16:30	---	MONROE 8484	2
T.2	DESARROLLO PERSONAL	VIE 11:30-13:30	---	LEONARDO DA VINCI 7533	4
T.3	YOGA INTERMEDIO	LUN 09:00-10:00	VIE 09:00-10:00	LEONARDO DA VINCI 7533	5
T.4	YOGA BASICO	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	LEONARDO DA VINCI 7533	5
T.5	YOGA TERAPEUTICO BASICO	LUN 15:00-16:00	VIE 15:00-16:00	MONROE 8484	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Abordamos temática relacionada a cómo funciona nuestra mente, redes neuronales, pensamientos intrusivos, qué acciones realizar para detenerlos, herramientas de apoyo para gestionarlos. Reflexionamos sobre las experiencias de la vida, nuestras decisiones y acciones. Videos de apoyo: ¿Cómo detengo mis pensamientos negativos? Tuti Furlan. El experimento del agua de Masaru Emoto. Podcast de Mario Alonso Puig ¿Por qué nos cuesta tanto ser felices?
T.2	Abordamos temática relacionada a cómo funciona nuestra mente, redes neuronales, pensamientos intrusivos, qué acciones realizar para detenerlos, herramientas de apoyo para gestionarlos. Reflexionamos sobre las experiencias de la vida, nuestras decisiones y acciones. Videos de apoyo: ¿Cómo detengo mis pensamientos negativos? Tuti Furlan. El experimento del agua de Masaru Emoto. Podcast de Mario Alonso Puig ¿Por qué nos cuesta tanto ser felices?
T.3	Este mes se realizaron clases de Estiramiento, Power Yoga y Yoga en silla. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 20 minutos, ejercicios de circulación, de piernas y estiramientos en duplas por 15 minutos, para finalizar con una relajación más corta de 10 minutos, a solicitud de las alumnas, con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas, Zenergy Chime.
T.4	Este mes se realizaron clases de Estiramiento, Power Yoga y Yoga en silla. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 20 minutos, ejercicios de circulación, de piernas y estiramientos en duplas por 10 minutos, para finalizar con una relajación de 15 minutos, con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas, Zenergy Chime.
T.5	Se realizaron series de elongación, torsión y activación de la musculatura, con bajo impacto y ritmo, realizando pausas y cuidando el cuerpo y la sensibilidad de las personas que asisten al taller. Se estimula la expresión y la comunicación a través de la conversación y la alegría. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos, para finalizar con una relajación por 15 minutos con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas, Zenergy Chime y visualizaciones.

Firma prestador de los servicios	
---	--

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

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

Nombre	MANSO CARVAJAL CAROLINA MABEL		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA BASICO	MIE 09:30-10:30	VIE 10:15-11:15	LEONARDO DA VINCI 7533	4
T.7	YOGA BASICO	LUN 18:00-19:00	MIE 18:00-19:00	NEVERIA 4698	4
T.8	YOGA BASICO	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	LEONARDO DA VINCI 7533	4
T.9	YOGA EN SILLA	LUN 11:15-12:15	MIE 11:15-12:15	NEVERIA 4698	3
T.10	YOGA BASICO	LUN 12:30-13:30	MIE 12:30-13:30	NEVERIA 4698	3

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Este mes se realizaron clases de Estiramiento, Power Yoga y Yoga en silla. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 20 minutos, ejercicios de circulación, de piernas y estiramientos en duplas por 10 minutos, para finalizar con una relajación de 15 minutos, con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas, Zenergy Chime.
T.7	Este mes se realizaron clases de Estiramiento, Power Yoga y Yoga en silla. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 20 minutos, ejercicios de circulación, de piernas y estiramientos en duplas por 10 minutos, para finalizar con una relajación de 15 minutos, con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas, Zenergy Chime.
T.8	Este mes se realizaron clases de Estiramiento, Power Yoga y Yoga en silla. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 20 minutos, ejercicios de circulación, de piernas y estiramientos en duplas por 10 minutos, para finalizar con una relajación de 15 minutos, con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas, Zenergy Chime.
T.9	Se realizaron series con posturas de elongación, estiramiento, torsión y trabajo de musculatura tanto de piernas, como de brazos, abdomen y glúteos. Todas ellas utilizando la silla como apoyo. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos, para finalizar con una relajación por 15 minutos (con las pantorrillas en el sillín), apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas y Zenergy Chime.
T.10	Taller nuevo, comenzó el miércoles 17 de junio por lo que hasta el envío de este informe se han realizado 3 clases. Comenzamos de manera suave realizando Yoga en silla ya que tiene un nivel de elongación más suave y mayor nivel de apoyo gracias a la silla. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos, para finalizar con una relajación por 15 minutos (con las pantorrillas en el sillín), apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas y Zenergy Chime

Firma prestador de los servicios	
---	--



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

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

Nombre	MANSO CARVAJAL CAROLINA MABEL		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.11	YOGA BASICO	LUN 16:10-17:10	MIE 16:10-17:10	LEONARDO DA VINCI 7533	3

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	Taller nuevo, comenzó el miércoles 17 de junio por lo que hasta el envío de este informe se han realizado 3 clases. Comenzamos de manera suave realizando Yoga en silla ya que tiene un nivel de elongación más suave y mayor nivel de apoyo gracias a la silla. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos, para finalizar con una relajación por 15 minutos (con las pantorrillas en el sillín), apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas y Zenergy Chime

Firma prestador de los servicios	
---	--

