

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

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

Nombre	MORALES AGUILERA MARIA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA BASICO	LUN 11:30-12:30	MIE 11:30-12:30	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	7
T.2	YOGA BASICO	MAR 15:30-16:30	JUE 15:30-16:30	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	4
T.3	YOGA BASICO	LUN 19:00-20:00	MIE 19:00-20:00	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	7
T.4	YOGA BASICO	LUN 20:10-21:10	MIE 20:10-21:10	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	6
T.5	YOGA BASICO	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se trabaja con Yoga en duplas el cual potencia los beneficios del Yoga al sumar el apoyo de un compañero. Fortalece la conexión emocional ya que obliga a mantener una escucha activa y coordinar los movimientos y respiración sin necesidad de hablar; hay mayor flexibilidad y fuerza, ya que el peso y soporte de un compañero facilitan estiramientos mas profundos y desafiantes en forma segura,
T.2	Se empieza a trabajar con posturas que logran adquirir mas fuerza y se empieza con Ardha Chaturanga (apoyando rodillas) es la versión más accesible de la plancha baja; con esto desarrollamos fuerza en forma segura, enfocándonos en el control abdominal, tonificando los brazos y mejorando la postura sin lastimar lumbares, permitiendo alinear la columna y la zona escapular.
T.3	Se les enseña nuevas variantes del saludo del sol(suryanamaskar), con esto se permite adaptar la intensidad, prevenir lesiones y trabajar áreas específicas del cuerpo, también se ajusta a las necesidades y nivel de cada persona. Además se añaden posturas de equilibrio o abertura de pecho para tener una mayor flexibilidad de la espalda, caderas.
T.4	Al ser un horario de noche, muchos alumnos llegan con tensión muscular principalmente en la zona de cuello, nos enfocamos en compensar la postura de hombros hacia adelante y movilizar la columna en la zona dorsal con posturas como la esfinge, cobra. Además se hace un trabajo con la respiración abdominal logrando así un alivio y mayor relajación.
T.5	Después de haber trabajado con Guerrero 1 y 2 con los pies bien apoyados se les enseña la variante con el talón en el aire con lo cual hay un mayor esfuerzo, concentración y permite una buena alineación , disminuye la presión en la rodilla trasera y protege la articulación del tobillo

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

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes		JUNIO			
Nombre	MORALES AGUILERA MARIA				
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026		
ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA BASICO	MAR 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	7
ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)				
T.6	A este grupo se les enseña variante de pie del Saludo a la Luna (Chandra Namaskar) al ser secuencias fluidas que priorizan el trabajo en las piernas, las caderas y el abdomen, además calma el sistema nervioso y libera el estrés. Además, se hacen ejercicios para la vista como el palming				
Firma prestador de los servicios					

Las Condes, JUNIO de 2026
mes año