

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	PEREZ RIVERA ANA MARIA		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	BAILE ENTRETENIDO	LUN 17:00-18:00	MIE 17:00-18:00	CRISTOBAL COLON 7000 TORRE D	6
T.2	MEDITACION Y ESTIRAMIENTO	LUN 15:30-17:30	---	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	12
T.3	MEDITACION Y ESTIRAMIENTO	MAR 15:00-17:00	---	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	14
T.4	MEDITACION Y ESTIRAMIENTO	MIE 15:00-17:00	---	LEONARDO DA VINCI 7533	8
T.5	MEDITACION Y ESTIRAMIENTO	JUE 15:00-17:00	---	LA CAPITANIA 255	14

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Durante el mes de junio , se llevaron a cabo diversas actividades orientadas al desarrollo de diferentes bailes; como: Salsa, Bachata, Vals y otros; También se trabajó la coordinación, consciencia del espacio, consciencia del otro, swing de brazos, musicalidad y ritmo. Al inicio del taller se hace un calentamiento y al finalizar se realiza estiramiento del cuerpo promoviendo el bienestar de las participantes.
T.2	Durante el mes de junio , se realizan ejercicios de estiramiento del cuerpo, utilizando sillas y aros. Se trabaja la respiración consciente. Cantamos -con las letras impresas en un papel- por ejemplo: "La Joya del Pacífico", "Piel Canela", "Un gorro de lana" y otras canciones pertinentes al grupo etario. Hacemos dinámica de grupo -de manera lúdica- usando un balón para comunicarnos y además generar un espacio de apoyo, confianza y amistad para favorecer las redes sociales y comunicación con los otros participantes del taller.
T.3	Durante el mes de junio , se realizan ejercicios de Meditación, utilizando cuencos y música. Se desarrollan ejercicios de estiramiento del cuerpo usando una silla y aros, también se trabaja la respiración consciente.
T.4	Las actividades desarrolladas durante el mes de junio fueron: Meditación consciente, estiramiento del cuerpo, realizando ejercicios en silla. Además, se realizó estiramiento de manos y muñecas usando aceite de lavanda. La respiración se trabaja de manera consciente y el canto brinda la posibilidad de expresarse y experimentar un momento de alegría. Todo el taller se desarrolla en un ambiente lúdico, de paz, amistad y también de amor.

T.5

Las actividades desarrolladas durante el mes de **junio** fueron: Meditación, estiramiento de brazos, piernas, espalda, algunos ejercicios se realizan con el soporte de una silla. Además, se realizó estiramiento de manos y muñecas usando aceite de lavanda Weleda, que lleva la profesora.
Se realiza ejercicio de Eutonía, -disciplina creada por Gerda Alexander-, para relajarse, usando pelotas de tenis que lleva la profesora.
Al realizar el taller en grupo permite favorecer el encuentro con el otro, mejorando las redes de apoyo y socialización, fundamental para la salud de las personas. Se trabaja en un ambiente de armonía, gratitud y respeto lo que otorga bienestar a las y los participantes del taller de "**Meditación y Estiramiento**".

Firma prestador de los servicios



