

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

<b>Mes</b>	<b>MAYO</b>
------------	-------------

Nombre	<b>CANALS VARGAS MARIA PAZ</b>		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	<b>16/03 - 30/11 2026</b>

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA INTEGRAL INTERMEDIO	MAR 19:45-20:45	JUE 19:45-20:45	PLATAFORMA EDUCACIONAL	6
T.2	YOGA INTEGRAL BASICO	LUN 09:00-10:00	MIE 09:00-10:00	PLATAFORMA EDUCACIONAL	5
T.3	YOGA BASICO	LUN 10:15-11:15	MIE 10:15-11:15	ALONSO DE CAMARGO 8671	6
T.4	HATHA YOGA INTERMEDIO	MAR 18:00-19:00	JUE 18:00-19:00	COLICHEO 1985	7
T.5	YOGA BASICO	MAR 10:30-11:30	JUE 10:30-11:30	JUAN ESTEBAN MONTERO 5449	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Trabajamos secuencias dinámicas variantes del saludo al sol, poniendo énfasis en la mantención de posturas de apertura de pecho y caderas. Estiramientos y relajación final.
T.2	Estamos practicando el saludo al sol básico, aprendiendo variantes de las posturas. Durante este mes el foco estaba en las aperturas de pecho y caderas. Relajación final.
T.3	Practicamos secuencias dinámicas variantes del saludo al sol, vimos ejercicios de movilidad con la ayuda del cinturón (implemento de yoga). Se practicaron posturas de equilibrio de pie y sentados. Relajación final.
T.4	Trabajamos secuencias dinámicas, incluyendo y poniendo énfasis en las posturas de equilibrio. trabajamos posturas restaurativas con la ayuda de implementos de yoga (bloques y cojines) Relajación final.
T.5	Practicamos secuencias dinámicas variantes del saludo al sol, durante este mes pusimos énfasis en las extensiones de columna y apertura de caderas. Relajación final.

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

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

<b>Mes</b>	<b>MAYO</b>
------------	-------------

Nombre	<b>CANALS VARGAS MARIA PAZ</b>		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	<b>16/03 - 30/11 2026</b>

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA BASICO	LUN 11:30-12:30	MIE 11:30-12:30	ALONSO DE CAMARGO 8671	7
T.7	YOGA BASICO	MAR 15:00-16:00	JUE 15:00-16:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	5
T.8	YOGA BASICO	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Practicamos ejercicios psicofísicos, posturas mantenidas de pie y sentados. Durante este mes pusimos el énfasis en las torsiones y apertura de caderas. meditación en movimiento y relajación final.
T.7	Practicamos ejercicios psicofísicos, ejercicios de movilidad y coordinación. Trabajamos posturas mantenidas de pie en suelo. Trabajo de fortalecimiento abdominal. Relajación final.
T.8	Estamos aprendiendo el saludo al sol con sus variantes, Trabajamos posturas bazucas de pie y sentados. hubo uso de implementos, silla y cinturones de yoga. Relajación final.

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

