

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

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

Nombre	<b>CERECEDA CONTRERAS ENRIQUE</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	CHI KUNG	MIE 15:00-16:00	VIE 12:30-13:30	JUAN ESTEBAN MONTERO 5449	4
T.2	CHI KUNG	MAR 18:00-19:00	JUE 18:00-19:00	REINA ASTRID 880	4
T.3	CHI KUNG	MAR 11:45-12:45	VIE 09:00-10:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	6
T.4	CHI KUNG	LUN 15:00-16:00	VIE 10:15-11:15	ALONSO DE CAMARGO 8671	5
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 mayo el taller incorporó rutinas de Chi Kung orientadas a la reducción del estrés, aumento de la agilidad corporal y fortalecimiento integral de la salud física y mental. Las sesiones incluyeron ejercicios de respiración consciente, movilidad articular, secuencias suaves de coordinación y prácticas enfocadas en estimular la circulación de la energía vital (Qi). Se trabajaron además movimientos terapéuticos destinados a combatir tensiones físicas y prevenir molestias derivadas del estrés cotidiano. Las alumnas y alumnos manifestaron sentirse con mayor bienestar.
T.2	Las clases del taller se enfocaron en ejercicios de respiración, equilibrio y coordinación mente-cuerpo, incorporando nuevas rutinas destinadas a aumentar la agilidad, fortalecer la salud y favorecer estados de relajación. Las prácticas incluyeron movimientos fluidos, ejercicios de concentración y secuencias terapéuticas orientadas al bienestar general y prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo y estrés. Los participantes destacaron sentirse más activos, relajados y con mejor disposición emocional después de cada sesión
T.3	Durante mayo se desarrollaron secuencias dinámicas y terapéuticas de Chi Kung enfocadas en activar la energía vital, aumentar la flexibilidad y reducir tensiones físicas y emocionales. Las sesiones incorporaron ejercicios destinados a combatir el estrés, mejorar la capacidad respiratoria y promover una sensación profunda de bienestar y plenitud. Se trabajó además con movimientos suaves y continuos orientados a mejorar la circulación energética y fortalecer la salud integral de los participantes. Las alumnas y alumnos manifestaron sentirse más vitales.
T.4	Las actividades en mayo se enfocaron en prácticas terapéuticas de Chi Kung adaptadas a las condiciones físicas de los participantes, incorporando ejercicios suaves destinados a reducir el estrés, aumentar la movilidad y favorecer la recuperación energética del organismo. Las sesiones promovieron la respiración profunda, movimientos lentos y técnicas de relajación consciente que ayudan a combatir molestias físicas y estados de ansiedad.
T.5	Durante el mes se realizaron rutinas que combinaron respiración consciente, movimientos armónicos y ejercicios enfocados en fortalecer la energía vital del cuerpo. Las prácticas estuvieron orientadas a reducir el estrés, mejorar la agilidad y promover estados de equilibrio emocional y bienestar integral. Las alumnas manifestaron sentirse más relajadas, activas y felices tras las sesiones,

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>CERECEDA CONTRERAS ENRIQUE</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	CHI KUNG	MAR 13:20-14:20	JUE 13:20-14:20	CHESTERTON 7159	5
T.7	CHI KUNG	LUN 10:15-11:15	JUE 10:30-11:30	LA CAPITANIA 255	5
T.8	CHI KUNG	LUN 11:30-12:30	SAB 10:00-11:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	4
T.9	CHI KUNG	MIE 13:30-14:30	VIE 13:45-14:45	LA CAPITANIA 255	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Las clases incluyeron prácticas orientadas a la conexión interna, manejo del estrés y fortalecimiento de la salud mediante ejercicios de respiración abdominal, movimientos suaves y secuencias terapéuticas de Chi Kung. Se incorporaron rutinas destinadas a mejorar la agilidad, estimular la circulación energética y favorecer estados de calma y plenitud física y mental. Los participantes destacaron sentirse más tranquilos, con mayor energía y bienestar luego de las clases, señalando que la práctica constante del Chi Kung resulta muy beneficiosa y necesaria para su vida diaria.
T.7	Durante las sesiones se practicaron movimientos fluidos y ejercicios terapéuticos enfocados en mejorar el equilibrio, la movilidad y la circulación de la energía vital del cuerpo. Las rutinas incorporaron técnicas orientadas a disminuir el estrés, fortalecer la salud y aumentar la agilidad física y mental de los alumnos. Se promovió constantemente la conciencia postural, la respiración consciente y la relajación activa. Los asistentes manifestaron sentirse con mayor bienestar, tranquilidad y vitalidad luego de cada clase, indicando que el Chi Kung se ha vuelto una herramienta importante para mantener una buena calidad de vida.
T.8	Las sesiones de mayo se enfocaron en secuencias progresivas y didácticas de Chi Kung, incorporando ejercicios de respiración, coordinación y conciencia corporal orientados a reducir el estrés y fortalecer la salud integral de los participantes. Las rutinas permitieron aumentar gradualmente la agilidad y confianza en la práctica, favoreciendo además estados de bienestar físico y emocional. Las alumnas señalaron sentirse más relajados, con mayor claridad mental y mejor ánimo luego de las clases
T.9	Durante mayo las sesiones consideraron prácticas integrales de Chi Kung combinando respiración consciente, movimientos suaves, relajación guiada y ejercicios terapéuticos destinados a combatir el estrés y fortalecer la salud física y emocional. Se trabajó el flujo continuo de energía corporal, la conexión grupal y ejercicios orientados a aumentar la agilidad, promover la calma mental y generar una sensación de plenitud y bienestar general. Los participantes destacaron sentirse más tranquilos, revitalizados y emocionalmente equilibrados después de cada sesión.

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

