

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

Mes	MAYO
------------	-------------

Nombre	FERES FIGUEROA ANIBAL		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	CHI KUNG	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	COLICHEO 1985	4
T.2	CHI KUNG	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	COLICHEO 1985	5
T.3	CHI KUNG	MAR 13:45-14:45	JUE 13:45-14:45	CHESTERTON 7159	3
T.4	CHI KUNG	MAR 15:30-16:30	JUE 15:30-16:30	VILANOVA 505	5
T.5	CHI KUNG	MAR 17:00-18:00	JUE 17:00-18:00	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	3

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	<p>Durante este mes se abordó la práctica de Automasaje promover la circulación y liberar tensiones superficiales. Luego se realizó la postura meditativa El Árbol, cultivando el enraizamiento y la quietud interior. Se trabajó la postura de "La Tortuga Mira el Horizonte" (<i>giro</i> cervical y elongación del cuello para flexibilizar la columna cervical y serenar la mente) del sistema Ocho Brocados de Seda, que se suma a las tres posturas anteriores: El Inmortal Sostiene el Cielo (estiramiento axial y apertura), El Arquero Lanza su Flecha (enfoque visual y fortalecimiento de piernas) y Los Tambores Celestiales (percusión occipital para agudizar los sentidos y despejar la mente).</p> <p>Finalmente, se practicó el ejercicio de San Jiao, armonizando la distribución energética entre los tres calentadores (propios de la visión de la Medicina Tradicional China).</p> <p>Estas experiencias favorecieron la atención, la memoria funcional y la comprensión de instrucciones corporales. La manipulación consciente del propio cuerpo durante el automasaje estimuló la coordinación fina y la propiocepción, mientras que las posturas estáticas y dinámicas promovieron la regulación emocional, la tolerancia al esfuerzo y la paciencia. El trabajo grupal en el salón facilitó la comunicación no verbal, la participación respetuosa y la adaptación a un ambiente contenido y seguro.</p>
T.2	<p>Durante este mes se abordó la práctica de Automasaje promover la circulación y liberar tensiones superficiales. Luego se realizó la postura meditativa El Árbol, cultivando el enraizamiento y la quietud interior. Se trabajó la postura de "La Tortuga Mira el Horizonte" (<i>giro</i> cervical y elongación del cuello para flexibilizar la columna cervical y serenar la mente) del sistema Ocho Brocados de Seda, que se suma a las tres posturas anteriores: El Inmortal Sostiene el Cielo (estiramiento axial y apertura), El Arquero Lanza su Flecha (enfoque visual y fortalecimiento de piernas) y Los Tambores Celestiales (percusión occipital para agudizar los sentidos y despejar la mente).</p> <p>Finalmente, se practicó el ejercicio de San Jiao, armonizando la distribución energética entre los tres calentadores (propios de la visión de la Medicina Tradicional China).</p> <p>Estas experiencias favorecieron la atención, la memoria funcional y la comprensión de instrucciones corporales. La manipulación consciente del propio cuerpo durante el automasaje estimuló la coordinación fina y la propiocepción, mientras que las posturas estáticas y dinámicas promovieron la regulación emocional, la tolerancia al esfuerzo y la paciencia. El trabajo grupal en el salón facilitó la comunicación no verbal, la participación respetuosa y la adaptación a un ambiente contenido y seguro.</p>

T.3	<p>Durante este mes se abordó la práctica de Automasaje promover la circulación y liberar tensiones superficiales. Luego se realizó la postura meditativa El Árbol, cultivando el enraizamiento y la quietud interior. Se trabajó la postura de "La Tortuga Mira el Horizonte" (<i>giro cervical y elongación del cuello para flexibilizar la columna cervical y serenar la mente</i>) del sistema Ocho Brocados de Seda, que se suma a las tres posturas anteriores: El Inmortal Sostiene el Cielo (estiramiento axial y apertura), El Arquero Lanza su Flecha (enfoque visual y fortalecimiento de piernas) y Los Tambores Celestiales (percusión occipital para agudizar los sentidos y despejar la mente).</p> <p>Finalmente, se practicó el ejercicio de San Jiao, armonizando la distribución energética entre los tres calentadores (propios de la visión de la Medicina Tradicional China).</p> <p>Estas experiencias favorecieron la atención, la memoria funcional y la comprensión de instrucciones corporales. La manipulación consciente del propio cuerpo durante el automasaje estimuló la coordinación fina y la propiocepción, mientras que las posturas estáticas y dinámicas promovieron la regulación emocional, la tolerancia al esfuerzo y la paciencia.</p> <p>La clase se realizó en el patio y gracias a esto la exposición al entorno natural intensificó la regulación sensorial (el viento en la piel, la temperatura variable, los sonidos del entorno) lo que promovió una atención más abierta y una regulación emocional más profunda. La experiencia grupal al exterior fortaleció el sentido de pertenencia y ofreció un ambiente contenido pero libre, donde las participantes reportaron una sensación de mayor vitalidad y calma al finalizar la práctica.</p>
T.4	<p>En consideración a la edad de las participantes la primera y última parte de la clase se hace sentadas, de manera que puedan descansar del trayecto hasta la Junta de Vecinos y reponerse luego de la clase para regresar a sus hogares. El Automasaje se realizó desde la silla, facilitando el acceso a rostro, cuero cabelludo y extremidades sin comprometer el equilibrio. La postura meditativa El Árbol se realizó algunas clases y de manera abreviada, cultivando el enraizamiento y la quietud interior Se trabajó la postura de "La Tortuga Mira el Horizonte" (<i>giro cervical y elongación del cuello para flexibilizar la columna cervical y serenar la mente</i>) del sistema Ocho Brocados de Seda, que se suma a las tres posturas anteriores: El Inmortal Sostiene el Cielo (estiramiento axial y apertura), El Arquero Lanza su Flecha (enfoque visual y fortalecimiento de piernas) y Los Tambores Celestiales (percusión occipital para agudizar los sentidos y despejar la mente).</p> <p>Finalmente, se practicó el ejercicio de San Jiao, armonizando la distribución energética entre los tres calentadores (propios de la visión de la Medicina Tradicional China).</p> <p>Estas experiencias favorecieron la atención, la memoria funcional y la comprensión de instrucciones corporales. La manipulación consciente del propio cuerpo durante el automasaje estimuló la coordinación fina y la propiocepción, mientras que las posturas estáticas y dinámicas promovieron la regulación emocional, la tolerancia al esfuerzo y la paciencia. La parte de la clase se realizó en la terraza y gracias a esto la exposición al entorno natural intensificó la regulación sensorial (el viento en la piel, la temperatura variable, los sonidos del entorno) lo que promovió una atención más abierta y una regulación emocional más profunda. La experiencia grupal al exterior fortaleció el sentido de pertenencia y ofreció un ambiente contenido pero libre, donde las participantes reportaron una sensación de mayor vitalidad y calma al finalizar la práctica.</p>
T.5	<p>Durante la sesión inaugural del curso, los participantes iniciaron su proceso mediante actividades de bienvenida, conocimiento grupal y reconocimiento del espacio de práctica energética. Se realizó un Automasaje guiado para despertar la circulación y liberar tensiones iniciales, seguido de Caminatas Yin y Yang que integraron la respiración con desplazamientos de recogimiento y expansión. Se introdujo la postura de El Árbol de forma breve, cultivando el enraizamiento y la quietud interior. Dentro del sistema de los Ocho Brocados de Seda, se practicó El Inmortal Sostiene el Cielo, favoreciendo el estiramiento axial y la apertura. La sesión cerró con el ejercicio de San Jiao para armonizar la distribución energética en los tres calentadores. Estas experiencias promovieron la atención, la memoria funcional y la comprensión de instrucciones corporales. La manipulación consciente del cuerpo durante el automasaje estimuló la coordinación fina y la propiocepción, mientras que las posturas y desplazamientos favorecieron la regulación emocional y la tolerancia al aprendizaje pausado. El trabajo grupal facilitó la comunicación, la participación y la adaptación a un ambiente contenido y seguro.</p>

Firma prestador de los servicios



