


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

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

Nombre	<b>JARA CORVALAN MARIANA</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 BASICO	MAR 10:00-11:00	JUE 10:00-11:00	DIAGUITAS 911 (CC DIAGUITAS)	5
T.2	YOGA BASICO	LUN 09:00-10:00	MIE 09:00-10:00	DIAGUITAS 911 (CC DIAGUITAS)	4
T.3	YOGA BASICO	LUN 18:15-19:15	MIE 18:15-19:15	ALONSO DE CAMARGO 8671	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Durante este periodo seguimos profundizando en diferentes asanas tanto de equilibrio, arcos y aperturas de pecho principalmente, donde se ve involucrada la rotación de hombros, activación escapular entre otros. Con esto vamos poco a poco sumando distintos grados de dificultad a la práctica, siempre respetando el proceso de cada alumno.
T.2	Durante este periodo seguimos profundizando en diferentes asanas tanto de equilibrio, arcos y aperturas de pecho principalmente, donde se ve involucrada la rotación de hombros, activación escapular entre otros. Con esto vamos poco a poco sumando distintos grados de dificultad a la práctica, siempre respetando el proceso de cada alumno.
T.3	Como recién se inició este taller, solo se han realizados dos clases, pero el objetivo de este primer mes de clase se basara en reencontrarse con movimientos y posturas recurrentes dentro de la práctica, como lo es el saludo al sol para darle al cuerpo el tiempo de volver a conectar con cada asana y respiración.

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

