

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

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

Nombre	MANSO CARVAJAL CAROLINA MABEL		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	INTELIGENCIA EMOCIONAL BASICO	MAR 14:30-16:30	---	MONROE 8484	2
T.2	DESARROLLO PERSONAL	VIE 11:30-13:30	---	LEONARDO DA VINCI 7533	5
T.3	YOGA INTERMEDIO	LUN 09:00-10:00	VIE 09:00-10:00	LEONARDO DA VINCI 7533	5
T.4	YOGA BASICO	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	LEONARDO DA VINCI 7533	5
T.5	YOGA TERAPEUTICO BASICO	LUN 15:00-16:00	VIE 15:00-16:00	MONROE 8484	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Continuamos abordando el autoconocimiento, compartiendo reflexiones y experiencias personales. Cómo nos tratamos a nosotros mismos, la culpa, el juicio. Con videos de apoyo para incentivar la reflexión, la conversación y la mirada al interior. Videos de apoyo: "Algo que te hace bien y no lo sabías, ¡Juzgar a otros! Tuti Furlán. "La felicidad no te hace agradecido, la gratitud de hace feliz" Tuti Furlán. "Creían que iban a terapia de grupo normal, pero lo que sucedió les devolvió la esperanza" Youtube
T.2	Continuamos abordando el autoconocimiento, compartiendo reflexiones y experiencias personales. Cómo nos tratamos a nosotros mismos, la culpa, el juicio. Con video de apoyo para incentivar la reflexión, la conversación y la mirada al interior. Video de apoyo: "Algo que te hace bien y no lo sabías, ¡Juzgar a otros! Tuti Furlán.
T.3	Este mes se realizaron clases de Power Yoga y Namaskar (saludo al sol) Incorporando posturas y ejercicios de elongación y circulación sanguínea. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 20 minutos, ejercicios por 15 minutos, para finalizar con una relajación más corta de 10 minutos, a solicitud de las alumnas, con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas, Zenergy Chime.
T.4	Este mes se realizaron clases de Power Yoga y Namaskares (saludo al sol y saludo a la tierra) Incorporando posturas y ejercicios de elongación y circulación sanguínea. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos, para finalizar con una relajación de 15 minutos, con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas, Zenergy Chime y visualizaciones.
T.5	Se realizaron series de elongación, torsión y activación de la musculatura, con bajo impacto y ritmo, realizando pausas y cuidando el cuerpo y la sensibilidad de las personas que asisten al taller. Se estimula la expresión y la comunicación a través de la conversación y la alegría. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos, para finalizar con una relajación por 15 minutos con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas, Zenergy Chime y visualizaciones.

Firma prestador de los servicios	
---	--

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

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

Nombre	MANSO CARVAJAL CAROLINA MABEL		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA BASICO	MIE 09:30-10:30	VIE 10:15-11:15	LEONARDO DA VINCI 7533	3
T.7	YOGA BASICO	LUN 18:00-19:00	MIE 18:00-19:00	NEVERIA 4698	4
T.8	YOGA BASICO	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	LEONARDO DA VINCI 7533	4
T.9	YOGA EN SILLA	LUN 11:15-12:15	MIE 11:15-12:15	NEVERIA 4698	3

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Este mes se realizaron clases de Power Yoga y Namaskares (saludo al sol y saludo a la tierra) Incorporando posturas y ejercicios de elongación y circulación sanguínea. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos, para finalizar con una relajación de 15 minutos, con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas, Zenergy Chime y visualizaciones.
T.7	Este mes se realizaron clases de Power Yoga y Namaskares (saludo al sol y saludo a la tierra) Incorporando posturas y ejercicios de elongación y circulación sanguínea. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos, para finalizar con una relajación de 15 minutos, con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas, Zenergy Chime y visualizaciones.
T.8	Este mes se realizaron clases de Power Yoga y Namaskares (saludo al sol y saludo a la tierra) Incorporando posturas y ejercicios de elongación y circulación sanguínea. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos, para finalizar con una relajación de 15 minutos, con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas, Zenergy Chime y visualizaciones.
T.9	Se realizaron series con posturas de elongación, estiramiento, torsión y trabajo de musculatura tanto de piernas, como de brazos, abdomen y glúteos. Todas ellas utilizando la silla como apoyo. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos, para finalizar con una relajación por 15 minutos (con las pantorrillas en el sillín), apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas, Zenergy Chime y visualizaciones.

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

