

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

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

Nombre	<b>MEDIAVILLA ARAVENA JESSICA</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 FACIAL BASICO	MAR 17:30-18:30	JUE 17:30-18:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	7
T.2	YOGA FACIAL BASICO	MAR 18:30-19:30	JUE 18:30-19:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	6
T.3	PILATES	LUN 18:30-19:30	MIE 18:30-19:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	5
T.4	PILATES	LUN 17:30-18:30	MIE 17:30-18:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	6
T.5	PILATES	LUN 15:00-16:00	MIE 15:00-16:00	JUAN DE AUSTRIA 1539	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Ubicación de puntos gatillos en el rostro y cuello que tienen que ver con el bruxismo, se aprende a tratarlos para lograr relajar la musculatura y controlar el dolor. Luego se trata estos mismos puntos con masajes a través de los dedos y luego con la piedra gua sha. Para todo esto escusa un aceite de lavanda.
T.2	Trabajamos la limpieza de la piel con toalla caliente. Luego trabajamos los músculos a través de ejercicios, dividiendo el rostro en tres partes. Masajeando el rostro, cuello y escote con las dos cucharadas soperas. Finalmente aplicamos una crema de cara hecha con ingredientes naturales.
T.3	Trabajamos estabilización pélvica con el roller, sobre este, ejercicios de equilibrio, abdominales, piso pélvico, con las mancuernas, ejercicios de brazos y estabilización escapular. Con la banda elástica elongaciones de piernas y lumbares. Relax
T.4	Sin implementos, movilidad articular, columna, hombros, pelvis, caderas, rodillas, tobillos, codos, muñecas. Estiramientos de cola a nuca, estiramientos de talones a nuca. Torsión de dorsales, lumbares. Elongaciones sin banda elástica. Relax
T.5	Decúbito dorsal, banda elástica redonda chica en los tobillos, trabajo de cuádriceps, rodillas, tendón rotuliano, abductores, estabilización pélvica. Con las mancuernas ejercicios para bíceps, tríceps, circunducción de hombros, pectorales, zona escapular. Con una mancuerna abdominal.

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>MEDIAVILLA ARAVENA JESSICA</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	PILATES	MAR 12:00-13:00	JUE 12:00-13:00	JUAN DE AUSTRIA 1539	6
T.7	PILATES	LUN 16:15-17:15	MIE 16:15-17:15	JUAN DE AUSTRIA 1539	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Decúbito dorsal, pelotita chica entre rodillas, trabajo de piso pélvico columna neutra y luego con retroversión. Pelotita entre palmas, brazos en la vertical, fuerza de brazos y articulación de hombros y zona escapular. Con la banda elástica elongaciones. Relax
T.7	Con la pelotita chica trabajo en grupo de acción y reacción. Contra la pared siempre con la pelotita fuerza de brazos. Decúbito dorsal, rodillas conectadas, pelotita bajo la planta del pie, fuerza de glúteos y toda la musculatura posterior. Elongaciones con la banda elástica. Relax

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

