

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

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

Nombre	MORALES AGUILERA MARIA		
RUT	[REDACTED]	Periodo del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA BASICO	LUN 11:30-12:30	MIE 11:30-12:30	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	6
T.2	YOGA BASICO	MAR 15:30-16:30	JUE 15:30-16:30	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	4
T.3	YOGA BASICO	LUN 19:00-20:00	MIE 19:00-20:00	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	6
T.4	YOGA BASICO	LUN 20:10-21:10	MIE 20:10-21:10	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	6
T.5	YOGA BASICO	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Con las alumnas se trabaja principalmente el equilibrio, estabilidad y concentración; ya que en el grupo hay gente muy longeva. Se utiliza la ayuda de sillas y trabajo en duplas los cuales brindan un apoyo seguro y evitan el estrés de caerse y lograr así una mejor concentración y relajación
T.2	El grupo tiene mucha facilidad para secuencias dinámicas, por ello se trabaja con la respiración consciente y mudras (gestos que se hacen con las manos) para tener una mayor concentración entre ellos se utiliza el Matanji Mudra el cual estimula la energía vital y relaja el cuerpo, ayudando a encontrar claridad mental y fomenta la confianza en uno mismo, equilibra la respiración, relaja los músculos del corazón y disminuye dolores difusos.
T.3	Se trabaja con Yoga en duplas el cual potencia los beneficios del Yoga al sumar el apoyo de un compañero. Fortalece la conexión emocional ya que obliga a mantener una escucha activa y coordinar los movimientos y respiración sin necesidad de hablar; hay mayor flexibilidad y fuerza, ya que el peso y soporte de un compañero facilitan estiramientos mas profundos y desafiantes en forma segura, ejemplo: postura de equilibrio el árbol.
T.4	Se trabaja con posturas varias posturas estáticas, las cuales actúan como un entrenamiento isométrico, que estabiliza los músculos estabilizadores, mejora el equilibrio, alineación y reduce el riesgo de lesiones, junto con la respiración reduce el estrés; luego con ellas se hace una secuencia dinámica con lo cual se eleva el ritmo cardíaco, mejorando la circulación y resistencia.
T.5	Se hace variantes de postura Dandayamana Bharmanasana (mesa en equilibrio) la cual fortalece abdomen, espalda, glúteos y los muslos mejora la coordinación y concentración mental, además al dar estabilidad a la columna ayuda a fortalecer los músculos profundos de la espalda aliviando tensiones

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

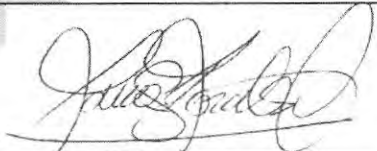
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	MORALES AGUILERA MARIA		
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	MAR 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	8

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Se trabaja con silla, con lo cual en Yoga se adapta las posturas(asanas) a cualquier nivel físico, mejorando la alineación y el equilibrio. Brinda soporte seguro para estirar y fortalecer los músculos sin sobrecargar las articulaciones, esto es de gran ayuda para principiantes y adultos mayores. En este caso se trabaja con torsión al cual descargar el peso sobre la silla los músculos pueden relajarse y estirarse profundamente aliviando dolores crónicos de espalda y cuello.

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

