

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

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

Nombre	PEREZ RIVERA ANA MARIA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	BAILE ENTRETENIDO	LUN 17:00-18:00	MIE 17:00-18:00	CRISTOBAL COLON 7000 TORRE D	6
T.2	MEDITACION Y ESTIRAMIENTO	LUN 15:30-17:30	---	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	13
T.3	MEDITACION Y ESTIRAMIENTO	MAR 15:00-17:00	---	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	15
T.4	MEDITACION Y ESTIRAMIENTO	MIE 15:00-17:00	---	LEONARDO DA VINCI 7533	9
T.5	MEDITACION Y ESTIRAMIENTO	JUE 15:00-17:00	---	LA CAPITANIA 255	15

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	<p>Durante el mes de mayo, se llevaron a cabo diversas actividades orientadas al desarrollo de diferentes bailes; como: Salsa, Merengue, Bachata y otros; Además se trabaja la coordinación, musicalidad y ritmo. Realizamos consciencia del cuerpo y del espacio.</p> <p>Al inicio del taller se hace un calentamiento y al finalizar se realiza estiramiento del cuerpo promoviendo el bienestar de la persona.</p>
T.2	<p>Durante el mes de mayo, se realizan ejercicios de Meditación, utilizando cuencos y música. Se desarrollan ejercicios de estiramiento del cuerpo usando una silla y aros, también se trabaja la respiración consciente.</p>
T.3	<p>Durante el mes de mayo, se realizan ejercicios de Meditación, utilizando cuencos, además se desarrollan ejercicios de estiramiento del cuerpo usando una silla, además se trabaja la respiración consciente. Se usa música tranquila durante el taller, lo que favorece la calma y paz interior.</p> <p>El grupo mejora las redes de apoyo, la socialización y tolerancia.</p>
T.4	<p>Las actividades desarrolladas durante el mes de mayo fueron: Meditación, estiramiento del cuerpo, realizando ejercicios en silla. Además, se realizó estiramiento de manos y muñecas usando aceite de lavanda. La respiración se trabaja de manera consciente y el canto brinda la posibilidad de expresarse y experimentar un momento de alegría. Todo el taller se desarrolla en un ambiente lúdico, de paz, amistad y también de amor, como nos enseñó nuestra destacada maestra nacional Gabriela Mistral.</p>

T.5

Las actividades desarrolladas durante el mes de **mayo** fueron: Meditación, estiramiento de brazos, piernas, espalda, algunos ejercicios se realizan con el soporte de una silla. Además, se realizó estiramiento de manos y muñecas usando aceite de lavanda. La respiración se trabaja de manera consciente y el canto brinda la posibilidad de expresarse y experimentar un momento de alegría. Al realizar el taller en grupo, favorece el encuentro con el otro, mejorando las redes de apoyo y socialización, fundamental para la salud de las personas. Se trabaja en un ambiente de armonía, gratitud y respeto lo que otorga bienestar a las y los participantes del taller de **“Meditación y Estiramiento”**.

Firma prestador de los servicios



