

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

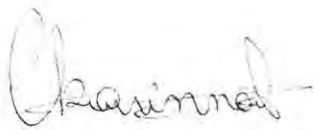
Mes	MAYO
------------	-------------

Nombre	ROJAS NASER CONSTANZA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA BASICO	LUN 11:15-12:15	MIE 11:15-12:15	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	6
T.2	YOGA INTERMEDIO	LUN 12:30-13:30	MIE 12:30-13:30	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	6
T.3	YOGA EN SILLA	VIE 10:00-12:00	--	ESTOCOLMO 338 BLOCK 50 DEPTO. 109	9
T.4	YOGA EN SILLA	MAR 10:00-12:00	--	ESTOCOLMO 338 BLOCK 50 DEPTO. 109	6
T.5	YOGA BASICO	MAR 18:15-19:15	--	PATRICIA 9110(CC PATRICIA)	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se presenta la modalidad de las clases de yoga.(para la. Nueva participante). Se presenta al inicio, donde la profesora introduce el conocimiento cognitivo e intelectual del yoga. Luego, la clase comienza con el sonido OM, seguido de la práctica de posturas físicas básicas, incluyendo posiciones de cuatro apoyos, torsiones alternadas y terapéuticas.Durante la sesión, se mencionan algunas contraindicaciones y condiciones crónicas que puedan tener los participantes, con la finalidad de obtener un panorama general y adaptar las clases al público objetivo. Se realiza ejercicios respiratorios (ujjayi, respiración de la vela y respiración de la energía).La clase finaliza con una meditación guiada y cartas de apoyo emocional del oráculo de los arcángeles. Cada mes se alterna la temática del mazo, con la finalidad de ofrecer distintas opciones a los participantes.
T.2	Se presenta la modalidad de las clases de yoga intermedio. Entregando herramientas físicas, coordinación motriz y consciencia corporal en profundidad. Se conversa con las nuevas participantes con el objetivo de pesquisar alguna condición crónica. Se comienza la clase con el mantra OM continuando con la respiración de las fosas alternadas, para continuar con saludo al sol tipo B (profundizando en las posturas de equilibrio y fuerza de core). Finalizando con la meditación recostado final. Se acompaña con cartas de oráculo con la temática de arcángeles.

T.3	<p>Se presenta la modalidad de las clases de yoga. Se presenta al inicio, donde la profesora introduce el conocimiento cognitivo e intelectual del yoga. Luego, la clase comienza con el sonido OM, seguido de la práctica de posturas físicas básicas en silla de forma terapéutica. Durante la sesión, se mencionan algunas contraindicaciones y condiciones crónicas que puedan tener los participantes, con la finalidad de obtener un panorama general y adaptar las clases al público objetivo. La clase finaliza con una meditación guiada en silla y cartas de apoyo emocional del oráculo de los arcángeles. Cada mes se alterna la temática del mazo, con la finalidad de ofrecer distintas opciones a los participantes. Se entrega apoyo cognitivo, seguimiento de instrucciones, físico, motriz, respiratorio y emocional.</p>
T.4	<p>Se presenta la modalidad de las clases de yoga en silla (para las participantes que se reingran), a pedido de las participantes. La profesora, durante la clase, introduce la modalidad explicando y dialogando con ellas sobre sus condiciones crónicas, con la finalidad de indagar si tienen contraindicaciones para algunos ejercicios en específico brindando espacio socio-afectivo y contención emocional. Se comienza la clase con el mantra OM; luego se explica la importancia de la respiración, enseñando la respiración ujjayi y la respiración de la vela y de la energía involucrando atención-concentración y seguimiento de instrucciones. Se continúa con ejercicios físicos en silla, alternando entre posiciones de pie con apoyo, sentadas y bandas. Se realiza una combinación de ambas. Se utilizan de forma alternada bloques de yoga. Se finaliza con una meditación en silla y cartas de apoyo emocional sobre los arcángeles.</p>
T.5	<p>Se introduce a los mapadres en qué consistirán las clases de yoga. (Reintegrar a los mapadres restantes). Se presenta la profesora con ellos y con los niños. Luego de realizar todo el protocolo establecido, se da comienzo a la clase con la introducción de un objeto de apego emocional; Teddy y sus amigos (el resto de los peluches de contención emocional). Con la finalidad de obtener mejores dinámicas con neurodivergencias. Posteriormente, se continúa con la explicación de qué es el yoga, jugando al juego de las posturas de saludos al sol. Este mes se introdujeron posturas de saludos al sol y una respiración específica para manejar la ansiedad e hiperactividad, respiración e los cachetes inflados, (a pedido de algunos mapadres y en función de la conducta del público objetivo en general). Para finalizar, se realiza una meditación estática guiada por la profesora. Para terminar con dinámicas de cierre de lo aprendido. Con el fin de afianzar los aprendizajes obtenidos, se trabaja en conjunto entregando un libro a cada participante para que puedan leer reflexionar, pintar e identificar las posturas vistas y el conocimiento entregado.</p>

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

