


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

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

Nombre	SANDOVAL BAHAMONDEZ CHRISTOPHER		
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	MAR 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	PLATAFORMA EDUCACIONAL	6
T.2	YOGA BASICO	MAR 09:00-10:00	VIE 11:15-12:15	LA CAPITANIA 255	7
T.3	YOGA BASICO	LUN 09:15-10:15	JUE 09:15-10:15	JUAN ESTEBAN MONTERO 5449	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	En la clase de yoga se profundizó en el este mes en pranayama , el arte del control consciente de la respiración, explorando técnicas que regulan el flujo de energía vital en el cuerpo. A través de ejercicios respiratorios como la respiración alterna y la respiración abdominal, los practicantes lograron calmar la mente y fortalecer el sistema nervioso. Complementando esta práctica, se trabajaron diversas posturas o asanas orientadas a mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la conciencia corporal. La combinación de respiración y movimiento permitió alcanzar un estado de armonía profunda entre cuerpo y mente.
T.2	En la clase de yoga se profundizó en el este mes en pranayama , el arte del control consciente de la respiración, explorando técnicas que regulan el flujo de energía vital en el cuerpo. A través de ejercicios respiratorios como la respiración alterna y la respiración abdominal, los practicantes lograron calmar la mente y fortalecer el sistema nervioso. Complementando esta práctica, se trabajaron diversas posturas o asanas orientadas a mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la conciencia corporal. La combinación de respiración y movimiento permitió alcanzar un estado de armonía profunda entre cuerpo y mente.
T.3	En la clase de yoga se profundizó en el este mes en pranayama , el arte del control consciente de la respiración, explorando técnicas que regulan el flujo de energía vital en el cuerpo. A través de ejercicios respiratorios como la respiración alterna y la respiración abdominal, los practicantes lograron calmar la mente y fortalecer el sistema nervioso. Complementando esta práctica, se trabajaron diversas posturas o asanas orientadas a mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la conciencia corporal. La combinación de respiración y movimiento permitió alcanzar un estado de armonía profunda entre cuerpo y mente.

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

