

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

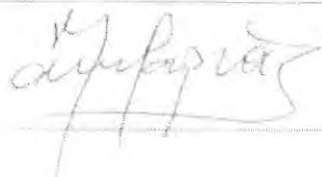
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes		MAYO	
Nombre	TAPIA GAVIRIA MARCELA		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T 1	YOGA INTERMEDIO	LUN 10:00-11:00	MIE 10:00-11:00	TOMAS MORO 1172	4
T 2	YOGA TERAPEUTICO	LUN 17:30-18:30	MIE 17:30-18:30	TOMAS MORO 1172	7
T 3	YOGA INTERMEDIO	LUN 08:30-09:30	MIE 08:30-09:30	TOMAS MORO 1172	5
T 4	YOGA BASICO	LUN 11:15-12:15	VIE 09:00-10:00	TOMAS MORO 1172	5
T 5	YOGA BASICO	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	TOMAS MORO 1172	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T 1	Algunos días del mes iniciamos con una reflexión que llevo preparada, de desarrollo personal. Luego hacemos una meditación y algunas veces ejercicios de respiración y meditación para aprender mantras. Seguimos con ejercicios de cuello y hombros. Luego trabajo de fuerza de brazos sosteniendo el peso propio. Se aprenden algunos saludos que son secuencias para trabajar todo el cuerpo, columna y piernas y además la mente a través del equilibrio, la concentración y la respiración. Terminamos las clases con un descanso consciente y profundo para conectar con el silencio y la armonía interna.
T 2	Estas clases son de un ritmo más suave en general. Este mes practicamos ejercicios respiratorios y también las reflexiones que ayudan a conocernos mejor. Se comparte para generar relaciones personales, experiencias y valores. Meditación y repetición de mantras. Trabajamos la respiración, la coordinación y atención a través de secuencias con manos y brazos, como el saludo egipcio. Físicamente se practica fortalecimiento de piernas y brazos con ejercicios de equilibrio, de flexiones y repeticiones suaves siempre respetando el ritmo propio y las condiciones físicas de las alumnas. Activamos y fortalecemos columna con abdominales, corrección de postura, apertura de pecho y caderas. Siempre se termina en descanso consciente para recobrar la energía e integrar los movimientos al cuerpo.
T 3	Estas son clases más intensas por las condiciones físicas de las alumnas que, en general llevan muchos años practicando. Igual que en las demás, comenzamos con una reflexión o pranayamas (ejercicios de respiración) y siempre con un corto tiempo de meditación con mantras, que es lo que nos alcanza. Se hacen asanas o ejercicios de coordinación del cuerpo con la respiración para fortalecer y observar las resistencias mentales y físicas e ir más adelante, avanzando. Ejercicios de fuerza de brazos y abdominales, como planchas, fortalecimiento de piernas como sentadillas variadas, torciones y trabajos intensos de columna. Descanso consciente y profundo.
T 4	Estas clases son para personas que están iniciándose en esta práctica por lo tanto son suaves. Estuvimos practicando respiración y también las reflexiones que ayudan a interactuar y generar grupos. Siempre un tiempo de meditación, con mantras. Trabajamos coordinación y atención a través de secuencias con manos y brazos, como el saludo egipcio. Fortalecimiento de piernas y brazos con ejercicios de equilibrio, de flexiones y aprendizaje de secuencias como el saludo al sol, saludo al gato y saludo a la columna, respetando el ritmo propio y las características físicas de las alumnas. Activamos y fortalecemos columna con abdominales, corrección de postura, apertura de pecho y caderas. El término es, como en todas las clases, una relajación consciente para recobrar la energía e integrar los movimientos al cuerpo.
T 5	En estas clases empezamos con una reflexión, luego ejercicios de respiración y meditación con mantras. Seguimos con movimientos de cuello y hombros para soltar. Ejercicios de fuerza, coordinación como saludos al sol, a la columna y al gato. Posturas de equilibrio y abdominales para fortalecer columna. Torciones, apertura de pecho, de omoplatos, estiramientos de toda la parte posterior del cuerpo. También hicimos secuencias con manos para trabajar la mente y la concentración. Corrección de posturas y finalizamos con descanso en relajación profunda.

Firma prestador de los servicios



DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES


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

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

Nombre	TAPIA GAVIRIA MARCELA		
RUT	[REDACTED]	Periodo del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T 6	YOGA INTERMEDIO	MAR 10 15- 11 15	JUE 10 15- 11 15	TOMAS MORO 1172	6
T 7	YOGA TERAPEUTICO	MAR 17 00- 18 00	JUE 17 00- 18 00	TOMAS MORO 1172	4
T 8	YOGA EN SILLA	MIE 11 15- 12 15	VIE 10 30- 11:30	TOMAS MORO 1172	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T 6	Iniciamos con una lectura de desarrollo personal, para reflexionar. Ejercicios de pranayama o respiración y siempre meditación en silencio o mantras. Seguimos con los ejercicios físicos para soltar cuello y hombros. Luego trabajo de fuerza con los brazos, sosteniendo el peso propio. Aprendieron los saludos más tradicionales, que son las las secuencias para trabajar todo el cuerpo, columna y piernas y además la mente a través del equilibrio, la concentración y la respiración. Terminamos las clases con un descanso consciente y profundo para conectar con el silencio y la armonía interna
T 7	Aunque estas clases son de un ritmo más suave por la condición física de las alumnas, igualmente empezamos con meditación, mantras y ejercicios respiratorios. Las reflexiones que aportan autoconocimiento y ayudan a generar sensación de pertenencia y grupo. A través de ejercicios físicos, trabajamos la coordinación y atención con secuencias con manos y brazos, como el saludo egipcio. Se practica de manera suave, fortalecimiento de piernas y brazos con ejercicios de equilibrio, y secuencias. Practica de abdominales suaves para corregir la postura, apertura de pecho y caderas. Terminamos como todas las clases en descanso consciente relajar profundamente el cuerpo y recobrar la energía
T 8	Se comienza sentadas en una silla como apoyo. Igualmente reflexionamos y se comparten experiencias y conocimientos que generan alegría y bienestar. En general son personas mayores con poca movilidad que van notoriamente mejorando sus condiciones tanto físicas como mentales a través de un trabajo relajado y muchas veces lúdico. Se aprende y se practica la respiración correcta, para poder aquietar y controlar la mente en la meditación e integrar al día a día. Se trabaja la movilidad de las piernas, parándose y sentándose, con ejercicios variados de subir sobre puntas y trabajar la fuerza de los pies, abdominales, estiramiento de columna y de todo el posterior del cuerpo. Se trabaja la coordinación, la apertura de pecho, el fortalecimiento de brazos y hombros con ayuda de los cubos. Relajación, descanso profundo y cierre de la clase sentada o acostada con apoyo de piernas en la silla

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

