

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

Mes	OCTUBRE
-----	---------

Nombre	CERECEDA CONTRERAS ENRIQUE		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	CHI KUNG	MIE 15:00-16:00	VIE 12:30-13:30	JUAN ESTEBAN MONTERO 5449	5
T.2	CHI KUNG	MAR 18:00-19:00	JUE 18:00-19:00	REINA ASTRID 880	5
T.3	CHI KUNG	MAR 11:45-12:45	VIE 09:00-10:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	6
T.4	CHI KUNG	LUN 15:00-16:00	VIE 10:15-11:15	ALONSO DE CAMARGO 8671	4
T.5	CHI KUNG	LUN 16:15-17:15	MIE 16:30-17:30	ALONSO DE CAMARGO 8671	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	La práctica de Chi Kung incluyó el desarrollo de ejercicios de concentración mental y de respiración consciente enfocados en el bienestar de las alumnas. Las sesiones favorecieron la relajación, el equilibrio energético y la flexibilidad corporal. Las alumnas reportaron al finalizar la clase sensación de calma, mayor vitalidad y bienestar en general.
T.2	Durante el mes de octubre la práctica consistió en realizar ejercicios suaves de estiramiento, movimientos lentos coordinados con la respiración y concentración mental, enfocados en el bienestar y la salud de las alumnas. Las sesiones incluyeron las rutinas de la práctica de Chi Kung tales como el Juego de los Cinco Animales, Los 8 Brocados de Seda y algunas formas de Lohan Chi Kung.
T.3	La práctica en el mes de octubre consistió en realizar ejercicios suaves de estiramiento, movimientos lentos coordinados con la respiración y concentración mental, enfocados en el bienestar y la salud de los participantes. Las sesiones durante octubre incluyeron formas de Chi Kung tales como el Juego de los Cinco Animales, Los 8 Brocados de Seda y algunas formas de Lohan Chi Kung, además de recitación de mantras.
T.4	El taller durante octubre consistió en realizar ejercicios suaves de estiramiento, posturas estáticas y movimientos lentos coordinados con la respiración, enfocados en el bienestar y la salud de los participantes. Las sesiones se enfocaron en una rutina de ejercicios destinadas a obtener una mayor relajación del cuerpo y mente, y de esta manera disminuir los grados de estrés de las alumnas y alumnos.
T.5	Durante octubre la práctica se enfocó en el desarrollo de movimientos suaves, posturas armoniosas y respiración abdominal. Las alumnas cultivaron la energía vital (Chi o Qi), promoviendo la relajación, la reducción del estrés, el equilibrio emocional y el bienestar en general.

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

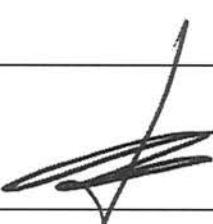
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	OCTUBRE
-----	---------

Nombre	CERECEDA CONTRERAS ENRIQUE		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	CHI KUNG	MAR 13:30-14:30	JUE 13:20-14:20	CHESTERTON 7159	5
T.7	CHI KUNG	LUN 10:15-11:15	JUE 11:00-12:00	LA CAPITANIA 255	4
T.8	CHI KUNG	LUN 11:30-12:30	SAB 10:00-11:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	4
T.9	CHI KUNG	MIE 13:30-14:30	VIE 13:45-14:45	LA CAPITANIA 255	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	El taller en octubre incluyó desarrollo de ejercicios de estiramiento, posturas estáticas y movimientos lentos sincronizados con la respiración consciente. Se inició con una fase de preparación corporal y mental para liberar tensiones y centrar la atención. Luego se realizó la rutina el Juego de los Cinco Animales del Chi Kung para el equilibrio de la salud de cuerpo y mente.
T.7	La práctica en octubre consistió en realizar movimientos lentos, fluidos y coordinados con la respiración, destinados a potenciar la concentración, la relajación profunda y la armonización del flujo energético. Estos ejercicios también contribuyeron al fortalecimiento del sistema inmunológico, la tonificación muscular y el aumento de la vitalidad en general.
T.8	Las sesiones incluyeron ejercicios de estiramiento, posturas estáticas y movimientos lentos sincronizados con la respiración consciente. Se inició con una fase de preparación corporal y mental para liberar tensiones y centrar la atención. Luego se realizaron estiramientos y posturas tales como el Juego de los Cinco Animales y también los 8 Brocados de Seda, que favorecieron la estabilidad y la circulación de la energía vital para el bienestar de los alumnos.
T.9	Durante octubre, el taller se enfocó en la práctica de estiramientos, concentración mental y movimientos lentos coordinados con la respiración, enfocados en el bienestar y la salud de los participantes. Las clases incluyeron promover la relajación y reducir el estrés. Durante octubre el taller se enfocó en el desarrollo de ejercicios destinados a disminuir el estrés y fortalecer el sistema inmune.

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



El jefe del Departamento de Gestión de Talleres, de la Municipalidad de Las Condes, que firma al pie del presente informe, certifica y acredita fehacientemente que el/la Sr/a. CERECEDA CONTRERAS ENRIQUE, RUT: [REDACTED] dio cabal cumplimiento durante el mes OCTUBRE de 2025, a la función a honorarios para el cual fue contratado de acuerdo al respectivo contrato a honorarios, con cargo al Programa TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO 2025.

Asimismo, apruebo el presente informe mensual de actividades realizadas para el cumplimiento de la función objeto de su contratación, el que fue revisado en forma exhaustiva por el suscrito, siendo toda la responsabilidad -con carácter de excluyente-, de este supervisor, ya sea que esta se origine en la ejecución de la función conforme al contrato; en la fidelidad del contenido del Informe Mensual del mes de OCTUBRE de 2025; de todos los antecedentes que se acompañan por el servidor a honorarios; así como en la correcta verificación de que el contenido de dicho informe es de completa autoría de la/el Sra./Sr. CERECEDA CONTRERAS ENRIQUE.

Nombre Jefe de Departamento	Roberto Vignolo Paredes
Firma y timbre Jefe de Departamento	 
Las Condes,	OCTUBRE mes de 2025 año