

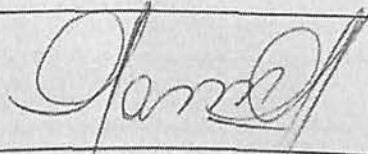
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	MANZO CARVAJAL CAROLINA MABEL		
RUT		Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	DESARROLLO PERSONAL	VIE 11:30-13:30	---		4
T.2	DESARROLLO PERSONAL Y AUTOCONOCIMIENTO	LUN 12:00-14:00	---		2
T.3	MEDITACION	LUN 09:00-11:00	---		4
T.4	YOGA BASICO	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15		6
T.5	YOGA BASICO	MIE 09:30-10:30	VIE 10:15-11:15		6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Continuamos reforzando autoestima, autoconcepto, autoimagen, autoeficacia. Observamos pensamientos, ideas limitantes, el autosabotaje. La importancia de integrar Mente, Cuerpo y Emociones. Actividad de identificación de conflictos, qué áreas afectan y crear un Plan de acción concreto, utilizando Reforzamiento positivo, con el objetivo de crear hábitos saludables y desterrar pensamientos intrusivos y destructivos.
T.2	Continuamos reforzando autoestima, autoconcepto, autoimagen, autoeficacia. Observamos pensamientos, ideas limitantes, el autosabotaje. La importancia de integrar Mente, Cuerpo y Emociones. Actividad de identificación de conflictos, qué áreas afectan y crear un Plan de acción concreto, utilizando Reforzamiento positivo, con el objetivo de crear hábitos saludables y desterrar pensamientos intrusivos y destructivos.
T.3	Realizamos diferentes Prácticas de meditaciones informales y formales apoyados con velas, cuencos, tingshas, zenergy y música. Meditaciones guiadas. Experimentar el silencio.
T.4	Cada semana se realiza un tipo de clase ya sea de Power Yoga, Kundalini, Tola (equilibrio), Namaskares, Pranayamas, mudras, posturas de caras, etc. Cada clase comienza con 15 minutos de calentamiento y elongación suaves. Durante 30 minutos se realiza la serie de asanas o posturas. Se termina con una relajación de 15 minutos recostadas con música suave y/o sonoterapia (cuencos, tingshas, zenergy)
T.5	Cada semana se realiza un tipo de clase ya sea de Power Yoga, Kundalini, Tola (equilibrio), Namaskares, Pranayamas, mudras, posturas de caras, etc. Cada clase comienza con 15 minutos de calentamiento y elongación suaves. Durante 30 minutos se realiza la serie de asanas o posturas. Se termina con una relajación de 15 minutos recostadas con música suave y/o sonoterapia (cuencos, tingshas, zenergy)

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

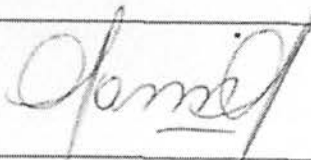
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	MANSO CARVAJAL CAROLINA MABEL		
RUT	██████████	Periodo del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA BASICO	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	██████████	6
T.7	YOGA TERAPEUTICO BASICO	LUN 15:00-16:00	VIE 15:00-16:00	██████████	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Cada semana se realiza un tipo de clase ya sea de Power Yoga, Kundalini, Tola (equilibrio), Namaskares, Pranayamas, mudras, posturas de caras, etc. Cada clase comienza con 15 minutos de calentamiento y elongación suaves. Durante 30 minutos se realiza la serie de asanas o posturas. Se termina con una relajación de 15 minutos recostadas con música suave y/o sonoterapia (cuencos, tingshas, zenenergy).
T.7	Cada semana se realiza un tipo de clase, principalmente Kundalini, Tola (equilibrio), Namaskares, Pranayamas, mudras, Yoga en silla con posturas de cara, etc. Calentamiento con elongación suave y conversación para observar las necesidades de las alumnas. Posturas suaves y lentas. Relajación recostadas con música suave y/o sonoterapia (cuencos, tingshas, zenenergy). Actividades para a expresar la gratitud.

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. MANSO CARVAJAL CAROLINA MABEL, 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. MANSO CARVAJAL CAROLINA MABEL.

Nombre Jefe de Departamento	Roberto Vignolo Paredes
Firma y timbre Jefe de Departamento	 

Las Condes,

OCTUBRE

mes

de

2025

año