

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	MORALES AGUILERA MARIA		
RUT		Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA BASICO	LUN 11:30-12:30	MIE 11:30-12:30		6
T.2	YOGA BASICO	MAR 15:30-16:30	JUE 15:30-16:30		5
T.3	YOGA BASICO	LUN 19:00-20:00	MIE 19:00-20:00		4
T.4	YOGA BASICO	LUN 20:10-21:10	MIE 20:10-21:10		7
T.5	YOGA BASICO	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15		6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se hacen posturas y respiraciones especialmente para la primavera tales como respiración victoriosa, junto con Rudra mudra (que ayuda a evitar vértigos mareos y sobre todo mantiene el equilibrio).
T.2	Se practica el sunning (baños de sol) para los ojos, con lo cual mejora la circulación, además de algunos ejercicios con ojos cerrados para mejorar el equilibrio y percepción; con lo cual la vista tiene mayores beneficios.
T.3	Se hacen posturas separadas del saludo del sol; para que las alumnas tengan un mayor conocimiento de éstas y evitar lesiones. También se realizan mudras (gestos con las manos) que ayudan a la estabilidad.
T.4	Se practican distintas variantes del saludo del Sol, de la Luna para mejorar la flexibilidad y sobre todo la resistencia. Además, se hacen ejercicios para mejorar la vista, tales como estiramiento de músculos orbitales.
T.5	Se realizan posturas semi invertidas para lograr una mayor desintoxicación junto con mudras (gestos con las manos) con lo cual se potencia dicha actividad, lo que trae mejores beneficios para las alumnas.

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

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	MORALES AGUILERA MARIA		
RUT		Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA BASICO	MAR 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30		6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Se trabaja con la postura Guerrero 2: fortalece las piernas, el torso, los brazos y estira las caderas, muslos y pecho, mejorando la estabilidad, el equilibrio y la resistencia. Mejora la concentración y conexión con la tierra y empoderamiento.

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. MORALES AGUILERA MARIA, 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. MORALES AGUILERA MARIA.

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

Las Condes,

OCTUBRE

mes

de

2025

año