



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

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

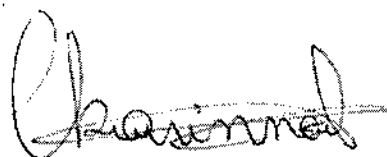
Nombre	ROJAS NASER CONSTANZA		
RUT		Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA BASICO	LUN 11:15-12:15	MIE 11:15-12:15		7
T.2	YOGA BASICO	LUN 17:50-19:20	---		6
T.3	YOGA BASICO	MAR 18:15-19:15	---		8
T.4	YOGA EN SILLA BASICO	LUN 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00		5
T.5	YOGA FACIAL BASICO	VIE 10:00-12:00	---		10

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se trabajan con los estudiantes conceptos físicos enseñando secuencia de posturas terapéuticas para la espalda baja desarrollando fuerza y relajación, se incluye la secuencia en saludos al sol. En conjunto en el módulo de respiración se les enseña la respiración avanzada de retención circular en fosas alternadas (inahalo en 4, retengo en 4 exahalo en 2, retengo en 4 , que ayuda a la concentración y relajación profunda en conjunto con múltiples beneficios antiestrés). Como todas las clases se inician conocimiento del yoga (vimos los distintos vayus, respiraciones, posturas físicas o asanas, meditación y se termina con cartas emocionales.
T.2	Se trabaja con los estudiantes de distinto grupo etario la iniciación de una adaptación simple de posturas de saludos al sol. Agregamos fosas alternadas con retención en 4 tiempos y exhalación en 2. Como todas las clases se dividen en módulos partiendo con el sonido OM, respiraciones, posturas físicas, meditación, finalizando con cartas emocionales de distintas temáticas de oráculos.
T.3	Se trabaja con los niños y niñas un formato nuevo de posturas un poco más avanzadas de asanas en material didáctico (cartas de posturas) incluyendo el material de libro con otras 4 posturas con mayor dificultad. En esta oportunidad se le da forma a una coreografía de danza aplicando las 36 posturas aprendidas, indagando en ritmos y musicas que sea de preferencia de los niños y niñas. Se cierra la clase con las cartas de unicornios. Se respeta el ritmo de aprendizaje de cada uno de los integrantes mediando entre los tutores para una mejor enseñanza-aprendizaje de estos objetivos.

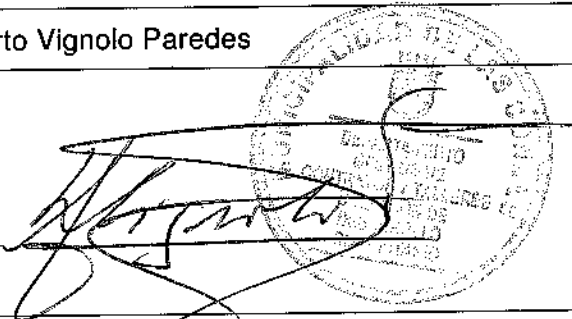
T.4	Se trabaja con las estudiantes adultos mayores profundizando en técnica de respiración circular de inhalación en 4, retención en 4, exhalación en 2 y retención en 4. (aumenta la concentración y mejora en su capacidad de seguir instrucciones). En el ámbito físico se trabaja ejercicios para lubricar mejor las articulaciones en silla utilizando bandas elásticas de bajo impacto. Se finaliza con meditación, cartas de los ángeles y un tucito o café para generar mayor comodidad a las participantes. En este centro ocurre el fenómeno de que muchos adultos mayores vienen por apoyo emocional, se brindó apoyo espacio de escucha y comprensión, muchas lo agradecieron mucho esa instancia del mes. Entre ellas se pusieron de acuerdo para celebrar el día del profesor con torta, galletas saladas, té y café, fue muy grato y acogedor.
T.5	Se trabaja primero realizando una inducción acompañada de material en canva sobre el yoga, las distintas capas, material sobre la filosofía del yoga y como el yoga facial es de adentro hacia afuera. Dialogamos cada una que significaba yoga y que el yoga facial es una rama del yoga donde se busca la unión del cuerpo, la mente y el ser. Se explicó sus Koshas y cómo podemos aplicarla en nuestra rutina. La última semana se aplicará la rutina completa con mayores ejercicios internos mandibulo-faciales a pedido de una estudiante. Por último se realizó la rutina del yoga facial finalizando con la relajación final y cartitas de apoyo emocional de ángeles. Una de las sesiones se dedicó a realizar una jornada de gratitud y contención emocional ya que falleció una de las integrantes del curso de forma sorpresiva. Las estudiantes quedaron muy contentas por la jornada.

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. ROJAS NASER CONSTANZA, 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. ROJAS NASER CONSTANZA .

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

Las Condes,

OCTUBRE

mes

de

2025

año