

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

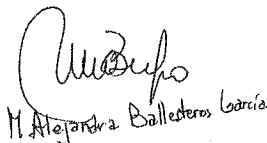
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	SEPTIEMBRE
-----	------------

Nombre	BALLESTEROS GARCIA MARIA ALEJANDRA		
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 12:10-13:10	VIE 11:10-12:10		6
T.2	YOGA BASICO	LUN 18:15-19:15	JUE 18:15-19:15		5
T.3	YOGA BASICO	MAR 17:30-19:00	---		6
T.4	YOGA BASICO	MAR 14:00-15:00	JUE 14:00-15:00		7
T.5	YOGA BASICO	MIE 11:15-12:15	VIE 15:00-16:00		8

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Sitali pranayama: Enseñanza. Es una respiración refrescante y calmante. Se realiza inhalando por boca, a través de la lengua en forma de "U" y exhalando por nariz.(si no se logra poner la lengua en "U", se intenta lo mejor posible) Siempre respetando las posibilidades de cada uno. Comenzamos a hacer breves meditaciones (atención sostenida) con la ayuda de canto de mantras y/o comunicación celestia l(meditar integrando movimiento de brazos y manos, con el canto de un mantra).
T.2	Trabajo de a pares, siendo sostén y sostenido. Experimentando el respeto, las posibilidades y el tiempo mutuo.Trabajo de "cadena posterior de la pierna", crucial para la postura, la movilidad y estabilidad. Uso de bloques, como desafío para ejercitar el equilibrio. Respiración: Sitali pranayama, tiene un efecto relajante y refrescante para el cuerpo.Se realiza inhalando por boca, a través de la lengua en forma de "U" y exhalando por nariz.(si no se logra poner la lengua en "U", se intenta lo mejor posible) Siempre respetando las posibilidades de cada uno.
T.3	Enseñanza y ejercitación de "Respiración de león". Se realiza: Inhalando y exhalando por boca , siempre con la lengua bien afuera. Comunicación celestial (meditación en movimiento que integra el canto de un mantra, con movimientos de manos, brazos y cuerpo. Esta práctica fomenta la conexión, la confianza y la gratitud. Mantra" Un diamante en mi corazón"(foto).
T.4	Sitali pranayama: Enseñanza. Es una respiración refrescante y calmante. Se realiza inhalando por boca, a través de la lengua en forma de "U" y exhalando por nariz.(si no se logra poner la lengua en "U", se intenta lo mejor posible) Siempre respetando las posibilidades de cada uno. Trabajo de fuerza, uso de pelota con peso, para combatir la pérdida de masa muscular y sus consecuencias sobre el funcionamiento físico, la movilidad,la independencia.
T.5	Trabajo de fuerza muscular, equilibrio, flexibilidad, postura y coordinación con pelota grande. Fortaleciendo el "core"(músculos abdominales y lumbares profundos),dándoles seguridad al tener bajo impacto en las articulaciones. Respiración: Sitali pranayama, tiene un efecto relajante y refrescante para el cuerpo.Se realiza inhalando por boca, a través de la lengua en forma de "U" y exhalando por nariz.(si no se logra poner la lengua en "U", se intenta lo mejor posible) Siempre respetando las posibilidades de cada uno.

Firma prestador de los servicios	 M. Alejandra Ballesteros García
----------------------------------	---

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

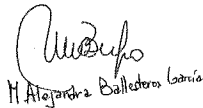
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	SEPTIEMBRE
-----	------------

Nombre	BALLESTEROS GARCIA MARIA ALEJANDRA		
RUT		Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

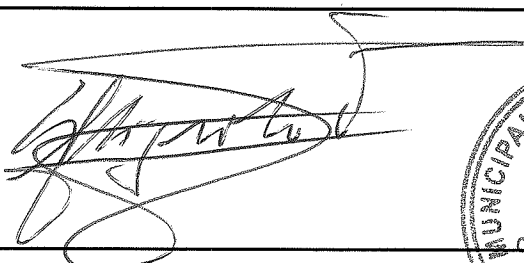
ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA BASICO	MAR 10:30-11:30	JUE 10:30-11:30		6
T.7	YOGA EN SILLA	LUN 14:00-15:00	MIE 14:00-15:00		5
T.8	YOGA EN SILLA	MAR 13:00-14:00	JUE 13:00-14:00		6
T.9	YOGA EN SILLA BASICO	LUN 09:45-10:45	MIE 09:45-10:45		11
T.10	YOGA EN SILLA BASICO	LUN 16:00-17:00	VIE 16:00-17:00		11

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Trabajo de fuerza, uso de mancuernas, para combatir la pérdida de masa muscular y sus consecuencias sobre el funcionamiento físico, la movilidad,la independencia. Fortaleciendo tanto el tren superior , como el inferior. Sitali pranayama: Enseñanza. Es una respiración refrescante y calmante. Se realiza inhalando por boca, a través de la lengua en forma de "U" y exhalando por nariz.(si no se logra poner la lengua en "U", se intenta lo mejor posible) Siempre respetando las posibilidades de cada uno.
T.7	Enseñanza y ejercitación de fortalecimiento y estiramiento de la "cadena posterior del cuerpo", para mejorar la correcta postura. Inclínación desde las caderas, evitando comprimir discos y tensar ligamentos; manteniendo hombros atrás y músculos de la espalda activos (siempre de acuerdo a las posibilidades de cada uno). Respiración: Sitali pranayama, tiene un efecto relajante y refrescante para el cuerpo.Se realiza inhalando por boca, a través de la lengua en forma de "U" y exhalando por nariz.(si no se logra poner la lengua en "U", se intenta lo mejor posible).
T.8	Sitali pranayama: Enseñanza. Es una respiración refrescante y calmante. Se realiza inhalando por boca, a través de la lengua en forma de "U" y exhalando por nariz.(si no se logra poner la lengua en "U", se intenta lo mejor posible) Enseñanza y ejercitación de fortalecimiento y estiramiento de la "cadena posterior del cuerpo", para mejorar la correcta postura. Inclínación desde las caderas, evitando comprimir discos y tensar ligamentos; manteniendo hombros atrás y músculos de la espalda activos (siempre de acuerdo a las posibilidades de cada uno).
T.9	Ejercitación de equilibrio, movilidad articular de hombro y estiramientos laterales.Trabajo de a pares, siendo sostén y sostenido. Experimentando el respeto,las posibilidades y el tiempo mutuo. Respiración: Sitali pranayama, tiene un efecto relajante y refrescante para el cuerpo.Se realiza inhalando por boca, a través de la lengua en forma de "U" y exhalando por nariz.(si no se logra poner la lengua en "U", se intenta lo mejor posible) Siempre respetando las posibilidades de cada uno.
T.10	Sitali pranayama: Enseñanza. Es una respiración refrescante y calmante. Se realiza inhalando por boca, a través de la lengua en forma de "U" y exhalando por nariz.(si no se logra poner la lengua en "U", se intenta lo mejor posible) Trabajo de fuerza, uso de mancuernas, para combatir la pérdida de masa muscular y sus consecuencias sobre el funcionamiento físico, la movilidad,la independencia.Coordinación brazo/pierna.

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. BALLESTEROS GARCIA MARIA ALEJANDRA, RUT: [REDACTED], dio cabal cumplimiento durante el mes SEPTIEMBRE 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 SEPTIEMBRE 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. BALLESTEROS GARCIA MARIA ALEJANDRA.

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

Las Condes,

SEPTIEMBRE

mes

de

2025

año