

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

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

Nombre	CASTILLO BALCAZAR INES		
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 10:20-11:20	VIE 10:20-11:20		6
T.2	YOGA EN SILLA	LUN 12:45-13:45	MIE 14:30-15:30		7
T.3	YOGA EN SILLA	LUN 09:00-10:00	VIE 09:00-10:00		5
T.4	YOGA TERAPEUTICO BASICO	LUN 14:40-15:40	JUE 14:40-15:40		6
T.5	YOGA TERAPEUTICO BASICO	LUN 15:50-16:50	JUE 15:50-16:50		10

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Posturas de yoga para principiantes. Se busca que el practicante maneje el lenguaje básico de yoga y busque la alineación correcta en posturas de pie y suelo. Pranamaya (técnicas de respiración).
T.2	Asanas (posturas) con ayuda de la silla. Desde saluda al sol hasta permanencia en las posturas. Se realizan todo tipo de posturas y se adaptan a cada practicante según sus necesidades.
T.3	Posturas en la silla o de pie pero siempre ocupando la silla como apoyo. Se busca fortalecimiento de piernas y que el practicante maneje los movimientos clásicos de yoga y sepa alinear su cuerpo.
T.4	A través del yoga trabajamos ciertas patologías de la tercera edad, y damos herramientas para su día a día. Además de enseñar pranayama (técnicas de relajación a través de la respiración).
T.5	Posturas de yoga de permanencia y no, es decir, saluda al sol. Se busca fortalecer y lograr movilidad en cada practicante, a su vez de fortalecer el sistema inmunológico y endocrino.

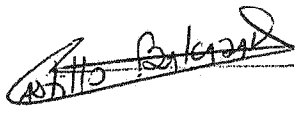
Firma prestador de los servicios	
----------------------------------	--

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

Nombre	CASTILLO BALCAZAR INES		
RUT	██████████	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

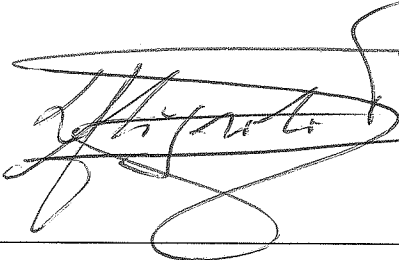
ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA TERAPEUTICO INTERMEDIO	MIE 12:50-13:50	VIE 12:50-13:50	██████████	7
T.7	YOGA TERAPEUTICO INTERMEDIO	LUN 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	██████████	6
T.8	YOGA TERAPEUTICO INTERMEDIO	MIE 11:30-12:30	VIE 11:30-12:30	██████████	7
T.9	YOGA Y MEDITACION	MAR 12:45-13:45	JUE 12:45-13:45	██████████	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Practica de ASANAS (posturas) más complejas en donde buscamos el equilibrio integral de nuestro cuerpo a través de indicaciones más sutiles y una mayor mantención en cada postura. Pranayama.
T.7	Practicamos con mayor intensidad dentro de las posibilidades de c/u de las practicantes. Vamos afinando más fino en la ejecución de las ASANAS. Realizamos pranayama y meditación guiada.
T.8	Posturas de yoga más complejas y con mayor mantención, siempre escuchando cada particularidad del cuerpo de c/u de las practicantes. Realizamos siempre pranayama y meditación guiada.
T.9	Posturas de yoga desde sentados hasta de pie, pasando por torsiones, de equilibrio, semi arcos y los 20 min. finales de la práctica realizamos meditación budista. Para apaciguar nuestra mente y enlentecerla.

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. CASTILLO BALCAZAR INES, 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. CASTILLO BALCAZAR INES.

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

Las Condes,

SEPTIEMBRE

mes

de

2025

año