

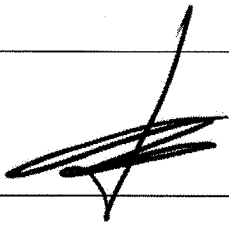
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes		SEPTIEMBRE	
Nombre	CERECEDA CONTRERAS ENRIQUE		
RUT		Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	CHI KUNG	MIE 15:00-16:00	VIE 12:30-13:30		4
T.2	CHI KUNG	MAR 18:00-19:00	JUE 18:00-19:00		3
T.3	CHI KUNG	MAR 11:45-12:45	VIE 09:00-10:00		6
T.4	CHI KUNG	LUN 15:00-16:00	VIE 10:15-11:15		4
T.5	CHI KUNG	LUN 16:15-17:15	MIE 16:30-17:30		5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Durante septiembre, el taller se enfocó en la práctica de estiramientos, concentración mental y movimientos lentos coordinados con la respiración, enfocados en el bienestar y la salud de los participantes. Las clases incluyeron promover la relajación y reducir el estrés. Durante septiembre el taller se enfocó en el desarrollo de ejercicios destinados a disminuir el estrés y fortalecer el sistema inmune.
T.2	La práctica consistió en realizar ejercicios suaves de estiramiento, movimientos lentos coordinados con la respiración y concentración mental. enfocados en el bienestar y la salud de los participantes. Las sesiones durante septiembre incluyeron el desarrollo de rutinas más avanzadas de la práctica de Chi Kung tales como el Juego de los Cinco Animales, Los 8 Brocados de Seda y algunas formas de Lohan Chi Kung.
T.3	La práctica de Chi Kung incluyó el desarrollo de ejercicios de concentración mental y de respiración consciente. Se realizaron algunas posturas de los 8 Brocados de Seda y movimientos orientados a la salud integral. La sesión favoreció la relajación, el equilibrio energético y la flexibilidad corporal. Las alumnas reportaron al finalizar la clase sensación de calma, mayor vitalidad y bienestar en general.
T.4	La práctica consistió en realizar ejercicios suaves de estiramiento, posturas estáticas y movimientos lentos coordinados con la respiración, enfocados en el bienestar y la salud de los participantes. Las sesiones se enfocaron en una rutina de ejercicios destinadas a obtener una mayor relajación del cuerpo y mente, y de esta manera disminuir los grados de estrés de los alumnos.
T.5	Durante septiembre la práctica se enfocó en el desarrollo de la forma clásica del Chi Kung: <i>Wu Qin Xi</i> (El Juego de los Cinco Animales). A través de movimientos suaves, posturas armoniosas y respiración abdominal, las alumnas cultivaron la energía vital (Chi o Qi), promoviendo la relajación, la reducción del estrés, el equilibrio emocional y el bienestar en general.

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

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

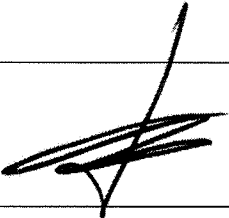
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	CERECEDA CONTRERAS ENRIQUE		
RUT		Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

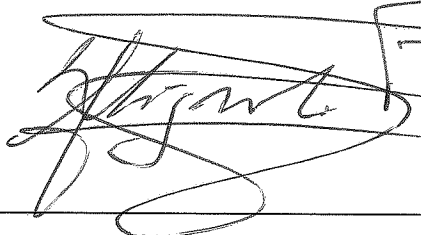
ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	CHI KUNG	MAR 13:30-14:30	JUE 13:20-14:20		5
T.7	CHI KUNG	LUN 10:15-11:15	JUE 11:00-12:00		5
T.8	CHI KUNG	LUN 11:30-12:30	SAB 10:00-11:00		5
T.9	CHI KUNG	MIE 13:30-14:30	VIE 13:45-14:45		4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	La práctica de Chi Kung consistió en obtener concentración mental, y ejercitar los 8 Brocados de Seda y el Juego de los Cinco Animales. Las sesiones se centraron en movimientos saludables para el bienestar de las alumnas. La sesión permitió aumentar la energía vital o Chi, la flexibilidad y la armonía de cuerpo-mente. Las alumnas concluyeron cada sesión con una sensación de equilibrio, calma y menor estrés.
T.7	La práctica de Chi Kung se orientó a favorecer el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu mediante ejercicios de respiración consciente, concentración y movimientos suaves y fluidos. La sesión permitió relajar tensiones físicas, aquietar la mente y estimular la energía vital. Las alumnas reportaron al final de las sesiones una mayor energía y vitalidad.
T.8	La práctica en septiembre consistió en movimientos lentos, fluidos y coordinados con la respiración, destinados a potenciar la concentración, la relajación profunda y la armonización del flujo energético. Estos ejercicios también contribuyeron al fortalecimiento del sistema inmunológico, la tonificación muscular y el aumento de la vitalidad general.
T.9	Las sesiones incluyeron ejercicios de estiramiento, posturas estáticas y movimientos lentos sincronizados con la respiración consciente. Se inició con una fase de preparación corporal y mental para liberar tensiones y centrar la atención. Luego se realizaron estiramientos y posturas que favorecieron la estabilidad, el enraizamiento y la circulación de la energía vital.

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. CERECEDA CONTRERAS ENRIQUE, 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. CERECEDA CONTRERAS ENRIQUE.

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

Las Condes,

SEPTIEMBRE

mes

de

2025

año