

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	MORALES AGUILERA MARIA			
RUT		Periodo del Contrato	08/05 - 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	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	6
T.2	YOGA BASICO	MAR 15:30-16:30	JUE 15:30-16:30	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	5
T.3	YOGA BASICO	LUN 19:00-20:00	MIE 19:00-20:00	PAUL HARRIS 1000 (CC PADRE HURTADO)	5
T.4	YOGA BASICO	LUN 20:10-21:10	MIE 20:10-21:10	PAUL HARRIS 1000 (CC PADRE HURTADO)	5
T.5	YOGA BASICO	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se realizan posturas de movilidad, equilibrio y fortalecimiento muscular, además se ha trabajo con ejercicios para los ojos para mejorar la vista periférica junto con mudras (gestos que se hacen con los dedos de las manos) como el Apan Mudra.
T.2	Se les enseña variantes del Saludo del Sol, Saludo de la Luna y variantes del guerrero, además todos los jueves se hacen ejercicios para la vista tales como: ejercicios para la vista periférica, palming entre otros.
T.3	Se trabaja con mudras (gestos con las manos) que ayudan a la transición de estación de invierno a primavera, al igual que con las posturas; fortaleciendo principalmente el equilibrio, piernas y respiraciones que calmen la ansiedad y mejorar la capacidad respiratoria.
T.4	Se hacen posturas semi-invertidas con ayuda de las sillas, para lograr una mayor desintoxicación venosa y además con éste tipo de posturas se lograr calmar la mente, con lo cual es una gran ayuda para el estrés.
T.5	Se practica el sunning (baños de sol) para los ojos con lo cual mejora la circulación, además de ejercicios y mudras para el cuello con lo cual, la vista tiene un mayor beneficio.

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

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	MORALES AGUILERA MARIA		
RUT		Período del Contrato	08/05 - 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	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Con ayuda de los muros se hace la postura del paro de hombros (Sarvangasana) la cual fortalece columna, cuello, hombros, beneficia el funcionamiento de la glándula tiroides y el sistema respiratorio.

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 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. MORALES AGUILERA MARIA.

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

Las Condes, SEPTIEMBRE de 2025
mes año