

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

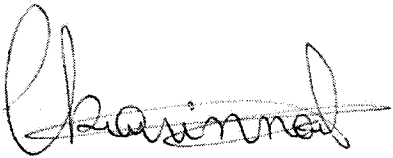
Mes	SEPTIEMBRE
-----	------------

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	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	6
T.2	YOGA BASICO	LUN 17:50-19:20	---	AV. PAUL HARRIS 1301	6
T.3	YOGA BASICO	MAR 18:15-19:15	---	PATRICIA 9110(CC PATRICIA)	8
T.4	YOGA EN SILLA BASICO	LUN 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	LA CAPITANIA 255	4
T.5	YOGA FACIAL BASICO	VIE 10:00-12:00	---	ESTOCOLMO 338 BLOCK 50 DEPTO. 109	10

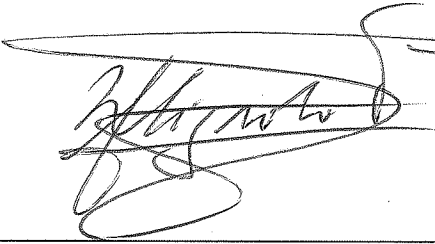
ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se trabajan con los estudiantes conceptos físicos, se enseña secuencia de posturas para mayor relajación y regeneración celular de 14 posturas en conjunto en el módulo de respiración se les enseña la respiración avanzada kapalabati (cráneo reluciente, que ayuda a la concentración y relajación profunda, múltiples beneficios digestivos y estomacales). Como todas las clases se inician conocimiento del yoga, 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 las 14 posturas de la secuencia padmasadhana. Agregamos fosas alternadas con retención en 4 tiempos. 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 realiza laboratorio de danza aplicando las 36 posturas aprendidas. 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 kapalabati donde 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 tecito o café para generar mayor comodidad a las participantes. En este centro ocurre el fenómeno de que muchos adultos mayores se retiran en invierno y se inscriben en septiembre producto de su salud. En este mes ingresaron estudiantes nuevas.
T.5	Se trabaja primero realizando una inducción acompañada de material en canva sobre el yoga, el Ayurveda (ciencia de vida) aplicada a la rutina de cremas faciales. Dialogamos cada una que significaba yoga y que el yoga facial es una rama del yoga donde se busca la union del cuerpo, la mente y el ser. Se explico que es el Ayurveda y como podemos aplicarla en nuestra rutina. La ultima semana se aplicara test para identificar nuestros biotipos. Por ultimo se realizo la rutina del yoga facial finalizando con la relajación final.

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 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. ROJAS NASER CONSTANZA .

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

Las Condes,

SEPTIEMBRE

2025

mes

de

año