

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

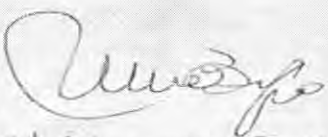
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	ABRIL
------------	--------------

Nombre	BALLESTEROS GARCIA MARIA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA EN SILLA	LUN 12:00-13:00	VIE 12:00-13:00	CHESTERTON 7159	8
T.2	YOGA EN SILLA BASICO	LUN 17:30-18:30	JUE 17:30-18:30	MONROE 8484	7
T.3	YOGA BASICO	MAR 17:30-19:00	---	VITAL APOQUINDO 1690 BLOCK A5 DEPTO. 105	6
T.4	YOGA EN SILLA	MAR 13:00-14:00	JUE 13:00-14:00	GLAMIS 3404	6
T.5	YOGA BASICO	MAR 14:00-15:00	JUE 14:00-15:00	GLAMIS 3404	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	<p>Enseñanza y ejercitación de pranayama: "respiración cuadrada" (inhalar/retener/exhalar y mantener sin aire) en la misma cantidad de segundos en los 4 momentos, comenzando por dos e ir aumentando según las posibilidades de cada uno. Ejercitación de Respiración- Larga- Lenta- Profunda = RLLP</p> <p>Enseñanza y ejercitación constante de "cómo sentarse tanto en la silla" (colocándose en el borde de la misma, tratando de sentir los isquiones, las piernas algo separadas y en ángulo recto muslos/piernas/pies); como "en el mat" (la que necesita con la ayuda del ladrillo de yoga (también ubicando los isquiones y tratando de bajar las rodillas), para mantener una adecuada alineación.</p> <p>Ejercicios para estimular el equilibrio y la movilización de la columna.</p>
T.2	<p>Enseñanza y ejercitación de pranayama: "respiración cuadrada" (inhalar/retener/exhalar y mantener sin aire) en la misma cantidad de segundos en los 4 momentos, comenzando por dos e ir aumentando según las posibilidades de cada uno. Ejercitación de Respiración- Larga- Lenta- Profunda = RLLP</p> <p>Enseñanza y ejercitación constante de "cómo sentarse tanto en la silla" (colocándose en el borde de la misma, tratando de sentir los isquiones, las piernas algo separadas y en ángulo recto muslos/piernas/pies); como "en el mat" (la que necesita con la ayuda del ladrillo de yoga (también ubicando los isquiones y tratando de bajar las rodillas), para mantener una adecuada alineación.</p> <p>Ejercicios para estimular el equilibrio y la movilización de la columna(flexión, extensión, rotación y flexión lateral)</p>
T.3	<p>Continuamos repitiendo las rutinas, para hacerlas hábitos(normas de convivencia,círculo de escucha atenta entre todos/ ritual del saludo/activación/posturas de yoga/pranayama/meditación/relajación y cierre).</p> <p>Enseñanza de "respiración El Sople" regulando la intensidad del aire exhalado.</p> <p>Enseñanza de significado de la palabra "MUDRA" y del "MUDRA DE ORACIÓN", lo usamos al saludarnos cantando el mantra "SE LLAMA OM", de Yomu</p>
T.4	<p>Enseñanza y ejercitación de pranayama: "respiración cuadrada" (inhalar/retener/exhalar y mantener sin aire) en la misma cantidad de segundos en los 4 momentos, comenzando por dos e ir aumentando según las posibilidades de cada uno. Ejercitación de Respiración- Larga- Lenta- Profunda = RLLP</p> <p>Enseñanza y ejercitación constante de "cómo sentarse tanto en la silla" (colocándose en el borde de la misma, tratando de sentir los isquiones, las piernas algo separadas y en ángulo recto muslos/piernas/pies); como "en el mat" (la que necesita con la ayuda del ladrillo de yoga (también ubicando los isquiones y tratando de bajar las rodillas), para mantener una adecuada alineación.</p> <p>Ejercicios para estimular el equilibrio y movilización de la columna(flexión, extensión, rotación y flexión lateral)</p>
T.5	<p>Enseñanza y ejercitación de pranayama: "respiración cuadrada" (inhalar/retener/exhalar y mantener sin aire) en la misma cantidad de segundos en los 4 momentos, comenzando por dos e ir aumentando según las posibilidades de cada uno. Ejercitación de Respiración- Larga- Lenta- Profunda = RLLP</p> <p>Enseñanza y ejercitación constante de "cómo sentarse "en el mat" el que necesita con la ayuda del ladrillo de yoga (también ubicando los isquiones y tratando de bajar las rodillas), para mantener una adecuada alineación.</p> <p>Ejercicios para estimular el equilibrio y movilización de la columna(flexión, extensión, rotación y flexión lateral)</p>

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

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

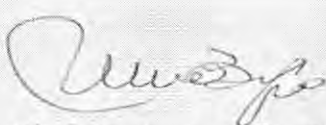
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	ABRIL
------------	--------------

Nombre	BALLESTEROS GARCIA MARIA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA EN SILLA BASICO	LUN 10:00-11:00	VIE 10:00-11:00	COLICHEO 1985	10
T.7	YOGA EN SILLA BASICO	LUN 16:00-17:00	VIE 16:00-17:00	COLICHEO 1985	11
T.8	YOGA BASICO	LUN 13:30-14:30	VIE 14:15-15:15	LA CAPITANIA 255	7
T.9	YOGA EN SILLA	MAR 12:00-13:00	JUE 12:00-13:00	GLAMIS 3404	5
T.10	YOGA FACIAL	MAR 15:00-16:00	JUE 15:00-16:00	GLAMIS 3404	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Enseñanza y ejercitación de pranayama: "respiración cuadrada" (inhalar/retener/exhalar y mantener sin aire) en la misma cantidad de segundos en los 4 momentos, comenzando por dos e ir aumentando según las posibilidades de cada uno. Ejercitación de Respiración- Larga- Lenta- Profunda = RLLP Enseñanza y ejercitación constante de "cómo sentarse tanto en la silla" (colocándose en el borde de la misma, tratando de sentir los isquiones, las piernas algo separadas y en ángulo recto muslos/piernas/pies); como "en el mat" (la que necesita con la ayuda del ladrillo de yoga (también ubicando los isquiones y tratando de bajar las rodillas), para mantener una adecuada alineación. Ejercicios para estimular el equilibrio y movilización de la columna(flexión, extensión, rotación y flexión lateral)
T.7	Enseñanza y ejercitación de pranayama: "respiración cuadrada" (inhalar/retener/exhalar y mantener sin aire) en la misma cantidad de segundos en los 4 momentos, comenzando por dos e ir aumentando según las posibilidades de cada uno. Ejercitación de Respiración- Larga- Lenta- Profunda = RLLP Enseñanza y ejercitación constante de "cómo sentarse tanto en la silla" (colocándose en el borde de la misma, tratando de sentir los isquiones, las piernas algo separadas y en ángulo recto muslos/piernas/pies); como "en el mat" (la que necesita con la ayuda del ladrillo de yoga (también ubicando los isquiones y tratando de bajar las rodillas), para mantener una adecuada alineación. Ejercicios para estimular el equilibrio y movilización de la columna(flexión, extensión, rotación y flexión lateral)
T.8	Enseñanza y ejercitación de pranayama: "respiración cuadrada" (inhalar/retener/exhalar y mantener sin aire) en la misma cantidad de segundos en los 4 momentos, comenzando por dos e ir aumentando según las posibilidades de cada uno. Ejercitación de Respiración- Larga- Lenta- Profunda = RLLP Enseñanza y ejercitación constante de "cómo sentarse tanto en la silla" (colocándose en el borde de la misma, tratando de sentir los isquiones, las piernas algo separadas y en ángulo recto muslos/piernas/pies); como "en el mat" (la que necesita con la ayuda del ladrillo de yoga (también ubicando los isquiones y tratando de bajar las rodillas), para mantener una adecuada alineación. Ejercicios para estimular el equilibrio y movilización de la columna(flexión, extensión, rotación y flexión lateral)
T.9	Enseñanza y ejercitación de pranayama: "respiración cuadrada" (inhalar/retener/exhalar y mantener sin aire) en la misma cantidad de segundos en los 4 momentos, comenzando por dos e ir aumentando según las posibilidades de cada uno. Ejercitación de Respiración- Larga- Lenta- Profunda = RLLP Enseñanza y ejercitación constante de "cómo sentarse tanto en la silla" (colocándose en el borde de la misma, tratando de sentir los isquiones, las piernas algo separadas y en ángulo recto muslos/piernas/pies); como "en el mat" (la que necesita con la ayuda del ladrillo de yoga (también ubicando los isquiones y tratando de bajar las rodillas), para mantener una adecuada alineación. Ejercicios para estimular el equilibrio y movilización de la columna(flexión, extensión, rotación y flexión lateral)
T.10	Cotidianamente repetición de la secuencia de la clase, para la formación de hábito (postura/relajación general de tronco y extremidades/drenaje linfático) Luego relajación específica de algunos músculos como el "esternocleidomastoideo"(en la foto); activación y tonificación de otros.

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


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

Mes	ABRIL
------------	--------------

Nombre	BALLESTEROS GARCIA MARIA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.11	PILATES	LUN 08:45- 09:45	VIE 08:45- 09:45	COLICHEO 1985	7


ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	Ejercitación cotidiana de la respiración costal (de pie , sentadas y acostadas). Así cómo también la activación de la faja abdominal en cada ejercicio. Ejercitación secuencial de la columna vertebral y de las caderas; fortalecimiento de abdominales, glúteos y muslos.

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

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, RUT: [REDACTED], dio cabal cumplimiento durante el mes ABRIL de 2026, a la prestación de servicios a honorarios para el cual fue contratado de acuerdo al respectivo contrato a honorarios, con cargo al Programa TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO 2026.

Asimismo, apruebo el presente informe mensual de actividades realizadas para el cumplimiento de la prestación de servicios 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 prestación de servicios conforme al contrato; en la fidelidad del contenido del Informe Mensual del mes de ABRIL de 2026; 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.

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



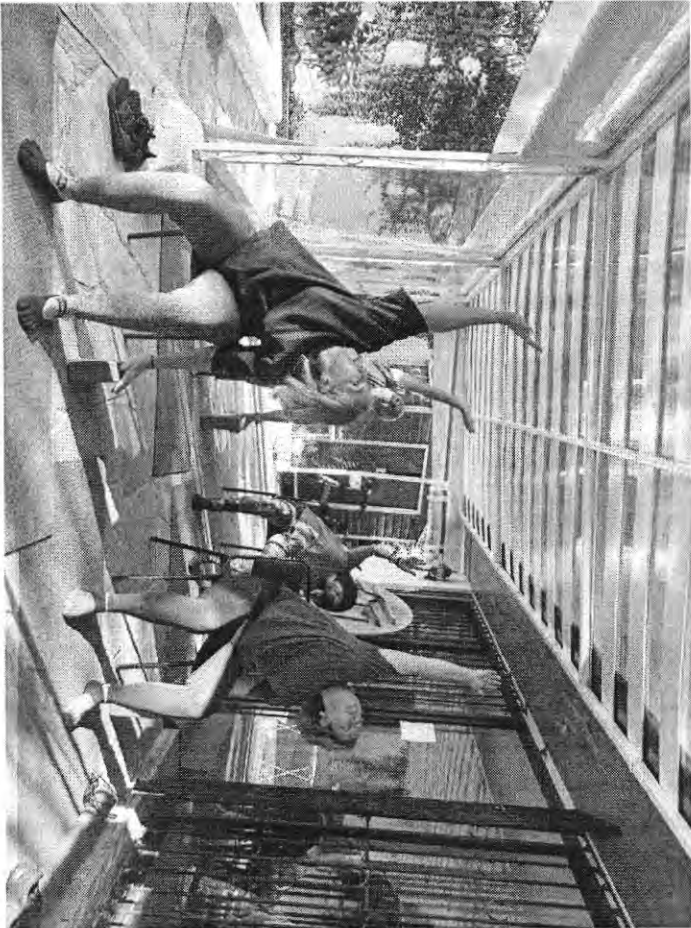
V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
SANDRA FUENTES MELO

Las Condes, ABRIL de 2026
mes año

MEDIOS DE VERIFICACIÓN:

Se debe especificar el taller correspondiente al medio de verificación.

T2



T3

RESPIRACIÓN YÓGUICA

RESPIRACIÓN LARGA Y PROFUNDA



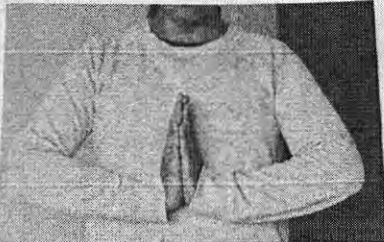
Dentro de las actividades de Respiración para la infancia, profundizaremos en el Soplo para los menores de 8 años, ya que aún no han desarrollado totalmente su sistema respiratorio.

Soplo

Por medio de dinámicas de soplo, les permitimos que exploren sobre las intensidades del aire expulsado por su boca y busquen como poder regular dicha exhalación en relación algún elemento presentado.

El objetivo es que el niño/a tome conciencia de su sistema fono-articulatorio (boca, lengua, dientes, mejillas, paladar, etc.) y sus capacidades. Al trabajar con este sistema, favorecemos todo lo que tiene que ver con la producción del lenguaje.

Ejemplos de mudras utilizados en el Yoga Infantil:



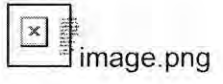
PRANAM MUDRA (Gesto de la oración)

Al formar este Mudra, estamos neutralizando los hemisferios cerebrales y las energías Yin y Yang. Es un Mudra excelente para alcanzar una concentración absoluta.

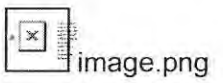
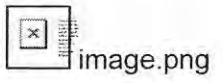




T6



T7



T8



T9



T10



T11

