

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	CASTILLO BALCAZAR INES		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA TERAPEUTICO	LUN 14:40-15:40	JUE 14:40-15:40	MARTIN DE ZAMORA 4571(GIMNASIO MARTIN DE ZAMORA)	7
T.2	YOGA TERAPEUTICO	LUN 15:50-16:50	JUE 15:50-16:50	MARTIN DE ZAMORA 4571(GIMNASIO MARTIN DE ZAMORA)	10
T.3	YOGA EN SILLA	LUN 12:45-13:45	MIE 14:30-15:30	APOQUINDO 9082 CAM LOS DOMINICOS	7
T.4	YOGA TERAPEUTICO INTERMEDIO	MIE 12:50-13:50	VIE 10:15-11:15	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	7
T.5	YOGA TERAPEUTICO INTERMEDIO	LUN 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	APOQUINDO 9082 CAM LOS DOMINICOS	8

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Durante este primer mes trabajamos movilidad, es decir, ir y venir de las posturas, entrar y salir, por lo tanto fueron clases más dinámicas, no de mantención en la postura, dejando los últimos 15 a 10 minutos finales de la clase para pranayama (técnica de respiración) y relajación.
T.2	Al igual que el grupo anterior, trabajamos movilidad, no mantención de las posturas, incluyendo esta vez secuencia que debían repetir y recordar, para también mejorar la memoria. Además hicimos meditaciones guiadas y pranayamas.
T.3	Este mes repasamos posturas vistas en marzo y prolongamos la mantención, enfatizando en la correcta ejecución, siempre con la ayuda de la silla. Aquí hay una alumna q' casi no le, por lo q' el inicio de la clase es más pausado y más explicado. Además de adaptar la postura para ella, hacemos meditación guiada todas las clases.
T.4	Esta clase la enfocamos en una zona del cuerpo a trabajar, brazos, hombros, piernas, caderas, etc y en todas incluimos inhalaciones, posturas que regulan el sistema nervioso y endocrino. Incluimos ejercicios de respiración y meditación guiada.
T.5	Durante este mes trabajamos posturas de pie como en marzo e incluimos posturas de sentado en el suelo. Le dimos prioridad a la flexibilidad y apertura de caderas. Dejamos los últimos 10 min. para relajación.

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

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

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

Nombre	CASTILLO BALCAZAR INES		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026



ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA TERAPEUTICO INTERMEDIO	MIE 11:30-12:30	VIE 11:30-12:30	MARTIN DE ZAMORA 4571(GIMNASIO MARTIN DE ZAMORA)	7
T.7	YOGA EN SILLA	LUN 09:00-10:00	VIE 09:00-10:00	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	9
T.8	YOGA EN SILLA	MAR 12:45-13:45	JUE 12:45-13:45	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	9
T.9	YOGA BASICO	LUN 10:20-11:20	VIE 12:45-13:45	APOQUINDO 9082 CAM LOS DOMINICOS	6


ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Realizamos un trabajo más dinámico, entrar y salir de las posturas, más que la permanencia. Para generar movimiento y lubricación en las articulaciones. Durante los 15 a 10 min. fuertes realizamos observación de la respiración y sencillos ejercicios de pranayama.
T.7	Aquí hacemos toda la primera parte en silla, posturas en donde ocupamos la silla si o si, y luego la segunda parte de la clase es más dinámica, para generar movimiento y calor. Siempre adaptando las posturas a los alumnos y haciendo modificaciones en realizarlas. Aquí no vamos al suelo, pero sí hacemos meditación y pranayama.
T.8	Durante este mes trabajamos posturas más complicadas con silla, bolster, y almohada de foam. Adaptando siempre a la correcta ejecución de las posturas. No hay tanta intensidad pero sí disminuimos en las posturas. El grupo presenta un interés importante en la meditación, por lo que los últimos 15 min. lo dedicamos a eso.
T.9	Seguimos profundizando en las posturas "híbridas" de la práctica de yoga. Posturas de pie, torsiones suaves, inversiones, extensiones de columna y piernas. Y realizando pranayama y meditación guiada.

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 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. CASTILLO BALCAZAR INES.

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



 V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
 SANDRA FUENTES MELO