



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

<b>Mes</b>	<b>ABRIL</b>
------------	--------------

Nombre	<b>CERECEDA CONTRERAS ENRIQUE</b>		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	<b>16/03 - 30/11 2026</b>

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	JUAN ESTEBAN MONTERO 5449	6
T.2	CHI KUNG	MAR 18:00-19:00	JUE 18:00-19:00	REINA ASTRID 880	5
T.3	CHI KUNG	MAR 11:45-12:45	VIE 09:00-10:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	7
T.4	CHI KUNG	LUN 15:00-16:00	VIE 10:15-11:15	ALONSO DE CAMARGO 8671	5
T.5	CHI KUNG	LUN 16:15-17:15	MIE 16:30-17:30	ALONSO DE CAMARGO 8671	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Durante el mes de abril se trabajó en ejercicios básicos de Chi Kung enfocados en la regulación de la respiración, movilidad articular y relajación consciente. La clase se desarrolló con una fase inicial de activación y respiración suave, seguida de secuencias de movimientos coordinados con la respiración y cierre con relajación guiada. <b>Beneficios:</b> mejora de la movilidad, reducción del estrés y mayor conciencia corporal.
T.2	Las clases del taller se centraron en la coordinación entre respiración y movimiento, incorporando ejercicios de equilibrio y alineación postural de los alumnos. Se incluyeron prácticas de concentración para favorecer la conexión mente-cuerpo. <b>Beneficios:</b> aumento del equilibrio, mejor postura y fortalecimiento de la concentración.
T.3	Durante el mes se trabajaron secuencias dinámicas orientadas a activar la energía corporal (Qi), combinando movimientos continuos y fluidos. La clase incluyó ejercicios de estiramiento, liberación de tensiones acumuladas, además de relajación. <b>Beneficios:</b> incremento de la energía vital, mayor flexibilidad y disminución de tensiones musculares.
T.4	Las actividades se enfocaron en ejercicios de Chi Kung terapéuticos para la salud suaves, adaptados a las condiciones físicas de los participantes. Se enfatizó la respiración profunda y consciente, además de promover los movimientos lentos para favorecer la relajación. <b>Beneficios:</b> alivio de molestias físicas, relajación profunda y mejora del bienestar en general.
T.5	Se desarrollaron rutinas que combinan movimientos de brazos y tronco con técnicas de respiración consciente. Las alumnas cultivaron la energía vital (Chi o Qi), promoviendo la relajación, la reducción del estrés, el equilibrio emocional y el bienestar en general. <b>Beneficios:</b> mejora de la coordinación motora, activación del sistema circulatorio y bienestar emocional.

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

**INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER**


**PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO**

<b>Mes</b>	<b>ABRIL</b>
------------	--------------

Nombre	<b>CERECEDA CONTRERAS ENRIQUE</b>		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	<b>16/03 - 30/11 2026</b>



ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	CHI KUNG	MAR 13:20-14:20	JUE 13:20-14:20	CHESTERTON 7159	6
T.7	CHI KUNG	LUN 10:15-11:15	JUE 10:30-11:30	LA CAPITANIA 255	7
T.8	CHI KUNG	LUN 11:30-12:30	SAB 10:00-11:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	4
T.9	CHI KUNG	MIE 13:30-14:30	VIE 13:45-14:45	LA CAPITANIA 255	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Las clases incluyeron prácticas orientadas a la conexión interna y manejo del estrés, con énfasis en la respiración abdominal y movimientos repetitivos armonizados. La práctica incluyó ejercicios de estiramiento, posturas estáticas y movimientos lentos coordinados con la respiración, enfocados en el bienestar y la salud de los participantes. <b>Beneficios:</b> reducción de ansiedad, regulación emocional y aumento de la capacidad respiratoria.
T.7	Durante las sesiones se practicaron movimientos fluidos enfocados en mejorar equilibrio, movilidad y circulación del Chi o energía vital para la salud y el bienestar de los alumnos Se promovió la conciencia postural durante toda la sesión. <b>Beneficios:</b> fortalecimiento muscular leve, mejor estabilidad corporal y prevención de lesiones.
T.8	Las sesiones durante abril se enfocaron en secuencias simples y didácticas para facilitar el aprendizaje progresivo del Chi Kung, incorporando repetición de movimientos, conciencia corporal y respiración consciente. <b>Beneficios:</b> aprendizaje gradual, mejora de la memoria motora y mayor seguridad en la práctica.
T.9	Durante abril las sesiones consideraron prácticas integrales combinando respiración, movimiento y relajación final guiada. Se enfatizó el flujo continuo de los ejercicios y la conexión grupal entre los asistentes. <b>Beneficios:</b> sensación de bienestar integral, disminución del estrés y fortalecimiento de la conexión cuerpo-mente, además de promover la sociabilización entre los participantes.

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 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. CERECEDA CONTRERAS ENRIQUE.

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 de año

**MEDIOS DE VERIFICACIÓN:**

Se debe especificar el taller correspondiente al medio de verificación.

Foto T.1 Juan Esteban Montero 5449



Foto T.2 Reina Astrid 880



Foto T.4 Alonso de Carmargo 8671



Foto T.5 Alonso de Carmargo 8671



Foto T.6 Chesterton 7159



Foto T.7 La Capitania 255



Foto T.8 Alonso de Carmargo 8671



Foto T.9 La Capitanía 255

