

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

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

Nombre	GERALDO TELLEZ ERNESTO		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA KUNDALINI BASICO	MAR 12:45-13:45	JUE 12:45-13:45	ALCANTARA 434	7
T.2	YOGA KUNDALINI BASICO	MAR 14:45-15:45	JUE 14:45-15:45	ALCANTARA 434	5
T.3	YOGA KUNDALINI BASICO	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	ALCANTARA 434	7
T.4	YOGA KUNDALINI BASICO	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	ALCANTARA 434	7
T.5	YOGA KUNDALINI BASICO	MAR 16:00-17:00	JUE 16:00-17:00	ALCANTARA 434	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	<p>Se han realizado diversas series o kriyas de yoga orientadas a mejorar el estado físico, trabajando tanto la fuerza como la elasticidad. De manera progresiva, se ha incrementado la dificultad de las secuencias de asanas, enfocándose principalmente en la activación y estimulación de los sistemas endocrino y nervioso.</p> <p>En cuanto a las técnicas de pranayama (respiración), mantras y meditación, también se ha aumentado gradualmente su nivel de complejidad, con el objetivo de acompañar y equilibrar los cambios metabólicos asociados a las variaciones estacionales y de horario, los cuales pueden influir en el correcto funcionamiento homeostático del organismo.</p> <p>Estas prácticas contribuyen a mejorar el estado de ánimo a nivel mental y emocional, además de favorecer la regulación del sueño y promover un descanso de mayor calidad. Asimismo, se ha observado un fortalecimiento del sistema inmune en los estudiantes que asisten regularmente a clases.</p>
T.2	<p>Se han realizado diversas series o kriyas de yoga orientadas a mejorar el estado físico, trabajando tanto la fuerza como la elasticidad. De manera progresiva, se ha incrementado la dificultad de las secuencias de asanas, enfocándose principalmente en la activación y estimulación de los sistemas endocrino y nervioso.</p> <p>En cuanto a las técnicas de pranayama (respiración), mantras y meditación, también se ha aumentado gradualmente su nivel de complejidad, con el objetivo de acompañar y equilibrar los cambios metabólicos asociados a las variaciones estacionales y de horario, los cuales pueden influir en el correcto funcionamiento homeostático del organismo.</p> <p>Estas prácticas contribuyen a mejorar el estado de ánimo a nivel mental y emocional, además de favorecer la regulación del sueño y promover un descanso de mayor calidad. Asimismo, se ha observado un fortalecimiento del sistema inmune en los estudiantes que asisten regularmente a clases.</p>

T.3	<p>Se han realizado diversas series o kriyas de yoga orientadas a mejorar el estado físico, trabajando tanto la fuerza como la elasticidad. De manera progresiva, se ha incrementado la dificultad de las secuencias de asanas, enfocándose principalmente en la activación y estimulación de los sistemas endocrino y nervioso.</p> <p>En cuanto a las técnicas de pranayama (respiración), mantras y meditación, también se ha aumentado gradualmente su nivel de complejidad, con el objetivo de acompañar y equilibrar los cambios metabólicos asociados a las variaciones estacionales y de horario, los cuales pueden influir en el correcto funcionamiento homeostático del organismo.</p> <p>Estas prácticas contribuyen a mejorar el estado de ánimo a nivel mental y emocional, además de favorecer la regulación del sueño y promover un descanso de mayor calidad. Asimismo, se ha observado un fortalecimiento del sistema inmune en los estudiantes que asisten regularmente a clases.</p>
T.4	<p>Se han realizado diversas series o kriyas de yoga orientadas a mejorar el estado físico, trabajando tanto la fuerza como la elasticidad. De manera progresiva, se ha incrementado la dificultad de las secuencias de asanas, enfocándose principalmente en la activación y estimulación de los sistemas endocrino y nervioso.</p> <p>En cuanto a las técnicas de pranayama (respiración), mantras y meditación, también se ha aumentado gradualmente su nivel de complejidad, con el objetivo de acompañar y equilibrar los cambios metabólicos asociados a las variaciones estacionales y de horario, los cuales pueden influir en el correcto funcionamiento homeostático del organismo.</p> <p>Estas prácticas contribuyen a mejorar el estado de ánimo a nivel mental y emocional, además de favorecer la regulación del sueño y promover un descanso de mayor calidad. Asimismo, se ha observado un fortalecimiento del sistema inmune en los estudiantes que asisten regularmente a clases.</p>
T.5	<p>Se han realizado diversas series o kriyas de yoga orientadas a mejorar el estado físico, trabajando tanto la fuerza como la elasticidad. De manera progresiva, se ha incrementado la dificultad de las secuencias de asanas, enfocándose principalmente en la activación y estimulación de los sistemas endocrino y nervioso.</p> <p>En cuanto a las técnicas de pranayama (respiración), mantras y meditación, también se ha aumentado gradualmente su nivel de complejidad, con el objetivo de acompañar y equilibrar los cambios metabólicos asociados a las variaciones estacionales y de horario, los cuales pueden influir en el correcto funcionamiento homeostático del organismo.</p> <p>Estas prácticas contribuyen a mejorar el estado de ánimo a nivel mental y emocional, además de favorecer la regulación del sueño y promover un descanso de mayor calidad. Asimismo, se ha observado un fortalecimiento del sistema inmune en los estudiantes que asisten regularmente a clases.</p>

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

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

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

Nombre	GERALDO TELLEZ ERNESTO		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

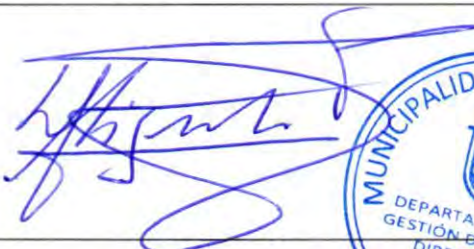

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA KUNDALINI BASICO	MAR 17:15-18:15	JUE 17:15-18:15	ALCANTARA 434	8
T.7	YOGA KUNDALINI BASICO	MAR 18:30-19:30	JUE 18:30-19:30	ALCANTARA 434	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	<p>Se han realizado diversas series o kriyas de yoga orientadas a mejorar el estado físico, trabajando tanto la fuerza como la elasticidad. De manera progresiva, se ha incrementado la dificultad de las secuencias de asanas, enfocándose principalmente en la activación y estimulación de los sistemas endocrino y nervioso.</p> <p>En cuanto a las técnicas de pranayama (respiración), mantras y meditación, también se ha aumentado gradualmente su nivel de complejidad, con el objetivo de acompañar y equilibrar los cambios metabólicos asociados a las variaciones estacionales y de horario, los cuales pueden influir en el correcto funcionamiento homeostático del organismo.</p> <p>Estas prácticas contribuyen a mejorar el estado de ánimo a nivel mental y emocional, además de favorecer la regulación del sueño y promover un descanso de mayor calidad. Asimismo, se ha observado un fortalecimiento del sistema inmune en los estudiantes que asisten regularmente a clases.</p>
T.7	<p>Se han realizado diversas series o kriyas de yoga orientadas a mejorar el estado físico, trabajando tanto la fuerza como la elasticidad. De manera progresiva, se ha incrementado la dificultad de las secuencias de asanas, enfocándose principalmente en la activación y estimulación de los sistemas endocrino y nervioso.</p> <p>En cuanto a las técnicas de pranayama (respiración), mantras y meditación, también se ha aumentado gradualmente su nivel de complejidad, con el objetivo de acompañar y equilibrar los cambios metabólicos asociados a las variaciones estacionales y de horario, los cuales pueden influir en el correcto funcionamiento homeostático del organismo.</p> <p>Estas prácticas contribuyen a mejorar el estado de ánimo a nivel mental y emocional, además de favorecer la regulación del sueño y promover un descanso de mayor calidad. Asimismo, se ha observado un fortalecimiento del sistema inmune en los estudiantes que asisten regularmente a clases.</p>

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. GERALDO TELLEZ ERNESTO, 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. GERALDO TELLEZ ERNESTO.

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


VºBº DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
SANDRA FUENTES MELO



Las Condes, ABRIL de 2026
mes de año

MEDIOS DE VERIFICACIÓN: Clase de Yoga Martes y Jueves.

Clase 9:00

T3



10:15.

T4



12:45

T1



14:45.

T2



16:00

T5



17:15.

T6



18:30.

T7

