

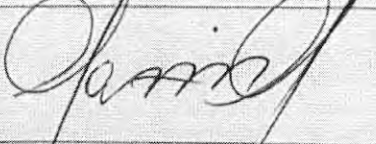
**INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER**  
**PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO**

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

Nombre	MANSO CARVAJAL CAROLINA MABEL		
RUT	[REDACTED]	Periodo del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	INTELIGENCIA EMOCIONAL BASICO	MAR 14:30-16:30	---	MONROE 8484	4
T.2	DESARROLLO PERSONAL	VIE 11:30-13:30	---	LEONARDO DA VINCI 7533	4
T.3	YOGA INTERMEDIO	LUN 09:00-10:00	VIE 09:00-10:00	LEONARDO DA VINCI 7533	6
T.4	YOGA BASICO	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	LEONARDO DA VINCI 7533	5
T.5	YOGA TERAPEUTICO BASICO	LUN 15:00-16:00	VIE 15:00-16:00	MONROE 8484	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Nos centramos en el autoconocimiento, con preguntas como ¿Qué te define?, ¿Cuáles son tus rasgos principales?, ¿Cuáles son las características que te identifican?, ¿Te identificas con ellas por ti misma o por que las demás personas reconocen eso en ti?. Vimos videos de apoyo: "Conocerse a si mismo, la clave de un buen carácter" por Rosa Rabbani Doctora en Psicología Social. "How do you define yourself" por Lizzie Vásquez. Con ellos estimulamos la reflexión, la conversación y la mirada al interior.
T.2	Nos centramos en el autoconocimiento, con preguntas como ¿Qué te define?, ¿Cuáles son tus rasgos principales?, ¿Cuáles son las características que te identifican?, ¿Te identificas con ellas por ti misma o por que las demás personas reconocen eso en ti?. Vimos videos de apoyo: "Conocerse a si mismo, la clave de un buen carácter" por Rosa Rabbani Doctora en Psicología Social. "How do you define yourself" por Lizzie Vásquez. Con ellos estimulamos la reflexión, la conversación y la mirada al interior.
T.3	Este mes realizamos prácticas centradas en el equilibrio llamada "Tola Yoga". Además practicamos series de "Yoga Integrado" en las que se mezclan asanas y posturas de Tola Yoga y de Power Yoga. El Tola Yoga es muy importante para desarrollar y mejorar el equilibrio su objetivo principal es evitar caídas, calmar la mente y la ansiedad, éste debe ir en complemento con el Power Yoga siendo su objetivo es fortalecer la musculatura. Ambos se potencian y son una verdadera inversión para el presente y el futuro, pues evitaremos caídas y tendremos mayor autonomía hasta una avanzada edad. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos, para finalizar con una relajación por 15 minutos con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanos, Zenergy Chime y visualizaciones.
T.4	Este mes realizamos prácticas centradas en el equilibrio llamada "Tola Yoga". Además practicamos series de "Yoga Integrado" en las que se mezclan asanas y posturas de Tola Yoga y de Power Yoga. El Tola Yoga es muy importante para desarrollar y mejorar el equilibrio su objetivo principal es evitar caídas, calmar la mente y la ansiedad, éste debe ir en complemento con el Power Yoga siendo su objetivo es fortalecer la musculatura. Ambos se potencian y son una verdadera inversión para el presente y el futuro, pues evitaremos caídas y tendremos mayor autonomía hasta una avanzada edad. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos, para finalizar con una relajación por 15 minutos con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanos, Zenergy Chime y visualizaciones.
T.5	Este mes se realizaron series de estiramiento, elongación, torsión y musculatura, cuidando siempre el ritmo, respetando las pausas, ya que este tipo de yoga es más lento, cuidadoso y amoroso con el cuerpo y la sensibilidad de las personas que asisten al taller. Se estimula la expresión y la comunicación a través de la conversación. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos, para finalizar con una relajación por 15 minutos con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanos, Zenergy Chime y visualizaciones.

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



**LAS CONDES**  
MUNICIPALIDAD

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	MANSO CARVAJAL CAROLINA MABEL		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026


ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA BASICO	MIE 09:30-10:30	VIE 10:15-11:15	LEONARDO DA VINCI 7533	6
T.7	YOGA BASICO	LUN 18:00-19:00	MIE 18:00-19:00	NEVERIA 4698	4
T.8	YOGA BASICO	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	LEONARDO DA VINCI 7533	5
T.9	YOGA EN SILLA	LUN 11:15-12:15	MIE 11:15-12:15	NEVERIA 4698	4


ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Este mes realizamos prácticas centradas en el equilibrio llamada "Tola Yoga". Además practicamos series de "Yoga Integrado" en las que se mezclan asanas y posturas de Tola Yoga y de Power Yoga. El Tola Yoga es muy importante para desarrollar y mejorar el equilibrio su objetivo principal es evitar caídas, calmar la mente y la ansiedad, éste debe ir en complemento con el Power Yoga siendo su objetivo es fortalecer la musculatura. Ambos se potencian y son una verdadera inversión para el presente y el futuro, pues evitaremos caídas y tendremos mayor autonomía hasta una avanzada edad. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos, para finalizar con una relajación por 15 minutos con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas, Zenergy Chime y visualizaciones.
T.7	Al ser el segundo mes de este nuevo taller en mi rutina y teniendo el conocimiento de que la mayoría de las integrantes de este curso no habían practicado yoga con anterioridad, se continuó realizando series basadas en la elongación y estiramientos, series más livianas y lentas, fortaleciendo la auto-observación del cuerpo, la incorporación de la respiración consciente y la conexión consigo mismas. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos, para finalizar con una relajación por 15 minutos con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas, Zenergy Chime y visualizaciones.
T.8	Este mes realizamos prácticas centradas en el equilibrio llamada "Tola Yoga". Además practicamos series de "Yoga Integrado" en las que se mezclan asanas y posturas de Tola Yoga y de Power Yoga. El Tola Yoga es muy importante para desarrollar y mejorar el equilibrio su objetivo principal es evitar caídas, calmar la mente y la ansiedad, éste debe ir en complemento con el Power Yoga siendo su objetivo es fortalecer la musculatura. Ambos se potencian y son una verdadera inversión para el presente y el futuro, pues evitaremos caídas y tendremos mayor autonomía hasta una avanzada edad. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos, para finalizar con una relajación por 15 minutos con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas, Zenergy Chime y visualizaciones.
T.9	El Yoga en silla busca realizar asanas con apoyo, para estar más sostenidas por este elemento. Es una forma más segura y amorosa de comenzar a practicar Yoga, pues nos brinda soporte, estabilidad, apoyo y seguridad, además nos enseña a realizar posturas de torsión, estiramiento, fuerza y relajación utilizando este elemento y que en general podemos practicar en cualquier lugar en donde podamos estar sentadas, por ejemplo en el puesto de trabajo, en el hogar, en el aeropuerto o en cualquier lugar en el que tenga que estar sentada por un largo tiempo. Se realiza una serie realizando posturas de elongación, estiramiento, torsión y trabajo de musculatura. Se comenzó de igual forma con 15 minutos de calentamiento, practicando la serie por 30 minutos, para finalizar con una relajación por 15 minutos con el apoyo de sonoterapia con cuencos tibetanos, tingshas tibetanas, Zenergy Chime y visualizaciones.

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. MANSO CARVAJAL CAROLINA MABEL, 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 aytoría de la/el Sra./Sr. MANSO CARVAJAL CAROLINA MABEL.

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.

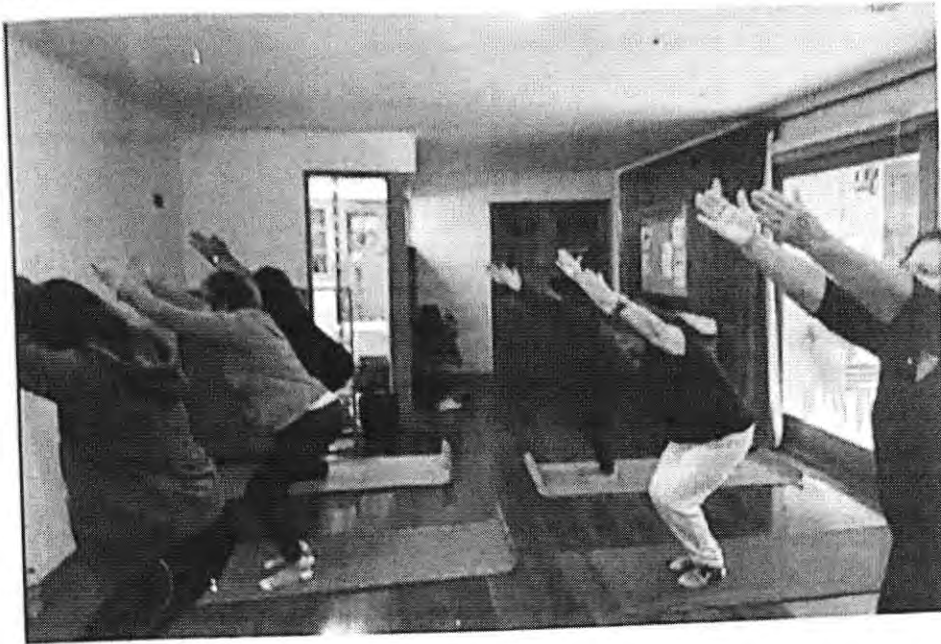
T.3 Yoga Intermedio. Lunes y Viernes 9:00 – 10:00 hrs. Leonardo Da Vinci 7533



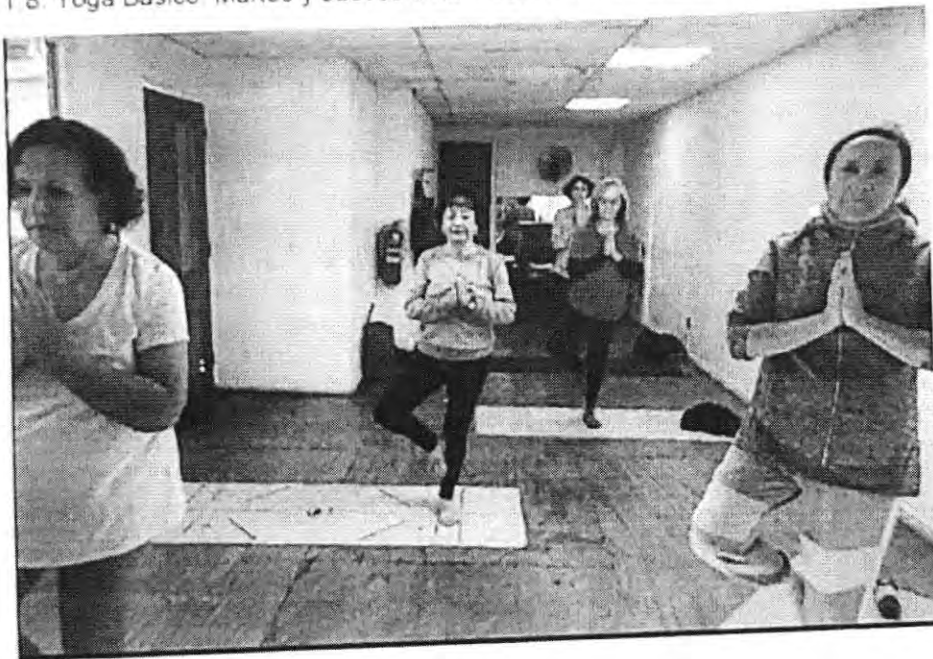
T.4 Yoga Básico. Martes y Jueves 10:15 – 11:15 hrs. Leonardo Da Vinci 7533.



T.6 Yoga Básico. Miércoles 9.30 – 10.30 y Viernes 10.15 – 11.15 hrs. Leonardo Da Vinci 7533



T.8. Yoga Basico. Martes y Jueves 9.00 – 10.00 hrs. Leonardo Da Vinci 7533.



T.9 Yoga en Silla. Lunes y Miércoles 11:15 – 12:15 hrs. Neveria 4698.

