

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

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

Nombre	<b>MORALES AGUILERA MARIA</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	YOGA BASICO	LUN 11:30-12:30	MIE 11:30-12:30	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	8
T.2	YOGA BASICO	MAR 15:30-16:30	JUE 15:30-16:30	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	5
T.3	YOGA BASICO	LUN 19:00-20:00	MIE 19:00-20:00	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	5
T.4	YOGA BASICO	LUN 20:10-21:10	MIE 20:10-21:10	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	4
T.5	YOGA BASICO	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Con las alumnas se practica la respiración victoriosa la cual tiene los siguientes beneficios: mejora la capacidad pulmonar aumentando su resistencia a los resfríos, saca flemas, hace un masaje al miocardio, mejora la memoria, junto con esta respiración se trabaja con posturas de expansión torácica tales como Guerrero 1 y 2 con lo cual todo se potencia. Además, se utilizan accesorios como la silla para trabajar el equilibrio.
T.2	Este grupo tiene mayor elongación y resistencia ; debido a esto se trabaja con secuencias tales como: saludo del sol dinámico, para lograr así beneficios como desintoxicación del cuerpo, estimulación de distintos órganos, también se utiliza la pared para hacer posturas como el paro de hombros o Sarvangasana la cual es la madre de las asanas, estimula el sistema endocrino, mejora la circulación sanguínea hacia el cerebro, calma el sistema nervioso, alivia el estrés, fortalece espalda, columna, tonifica los músculos abdominales entre otros.
T.3	Se practica con las alumnas la respiración anuloma viloma conocida como respiración alternada o Nadi Sodana es una técnica de la respiración (control del aliento) que consiste en inhalar y exhalar alternativamente por una fosa nasal y luego la otra con lo cual, reduce el estrés, calma la ansiedad, equilibra los hemisferios cerebrales, aumenta la oxigenación, fortalece las vías respiratorias.
T.4	Se trabaja con posturas energéticas tales como torsiones de tórax las cuales ayudan a mantener y mejorar la flexibilidad de la columna vertebral, liberando tensión acumulada entre las vértebras (especialmente en caso de escoliosis y cifosis) proporcionando una corrección postural, junto con esto se hacen mudras (gestos con las manos) tales como Pran mudra con lo cual se potencia la vitalidad, reduce la fatiga, mejora la concentración y fortalece el sistema inmunológico.
T.5	Se trabaja posturas con ayuda de sillas, para que las alumnas logren una mayor confianza, además hay personas que tiene problemas posturales y no pueden sentarse derechas en el piso y evitamos daños y contracturas en la zona lumbar, se hacen torsiones y equilibrio. Además se les enseña el mudra Varuna el cual rehidrata tejidos, piel y articulaciones junto con aliviar la mucosidad de pulmones y senos paranasales.

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

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO  
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

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

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

Nombre	<b>MORALES AGUILERA MARIA</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	YOGA BASICO	MAR 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	<p>Junto con trabajar respiraciones se les enseña posturas de mayor esfuerzo como Adho Mukha Savasana o perro mirando hacia abajo, la cual estira columna e isquiotibiales, fortalece hombros, brazos, mejora la circulación al cerebro, reduce fatiga, alivia dolores de espalda y calma la mente, esto les ayuda mucho a los alumnos; ya que la mayoría sufre de dolor lumbar. Además, se hace el palming el cual ayuda a descansar la vista.</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. MORALES AGUILERA 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. MORALES AGUILERA MARIA.

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

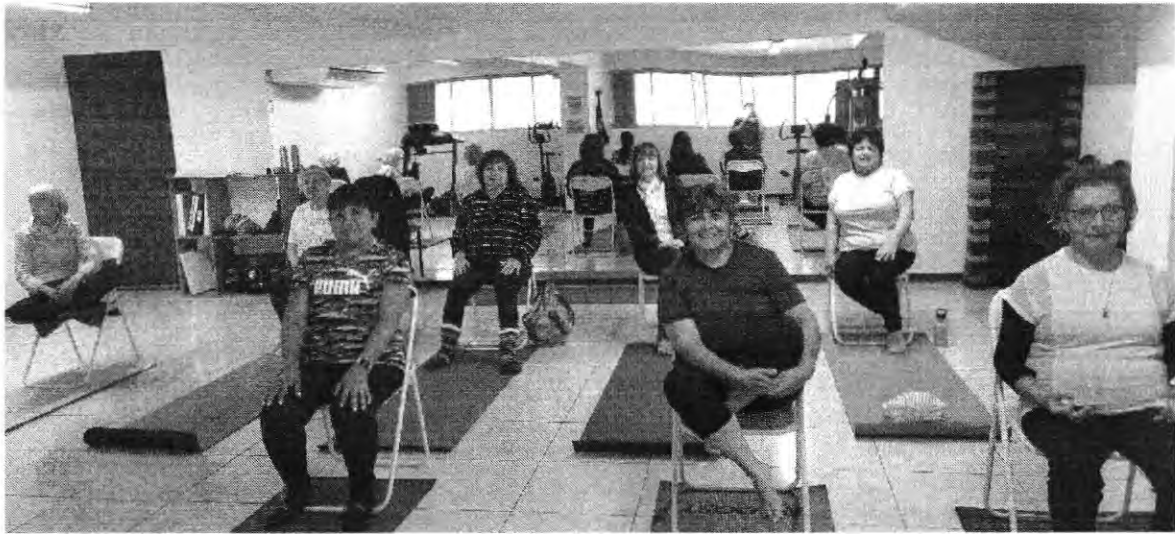
  
V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO  
SANDRA FUENTES MELO

Las Condes, ABRIL de 2026  
mes año

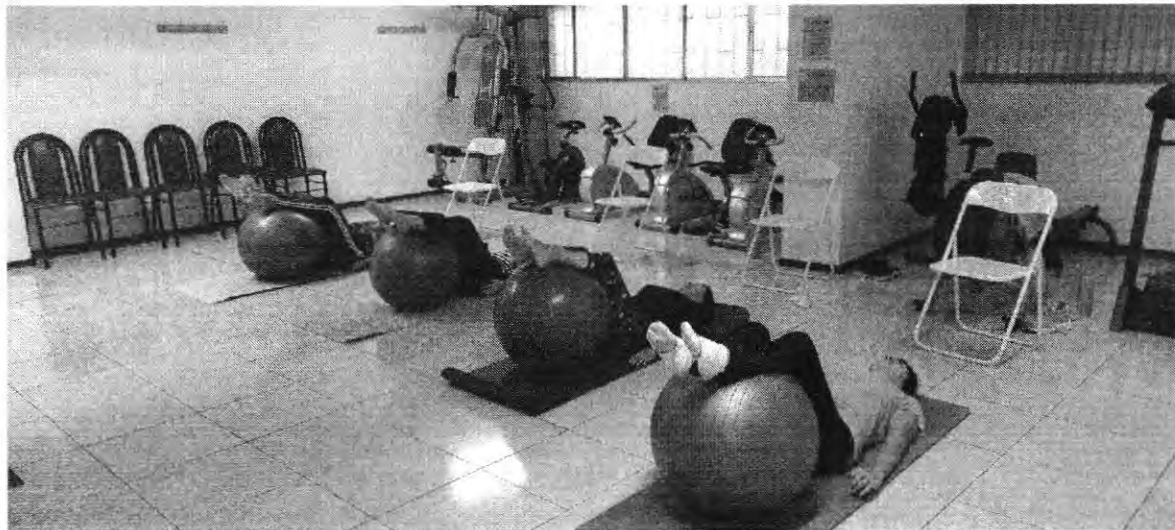
**MEDIOS DE VERIFICACIÓN:**

Se debe especificar el taller correspondiente al medio de verificación.

Taller de Yoga lunes y miércoles de 11:30 a 12:30 horas Tomas Moro - Fleming



Taller de Yoga martes y jueves 15:30 a 16:30 horas Tomas Moro – Fleming.



Taller Yoga lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas Centro Comunitario Padre Hurtado.



Taller de Yoga lunes y miércoles de 20:10 a 21:10 horas, Comunitario Padre Hurtado.



Taller de Yoga martes y jueves de 10:15 a 11:15 horas, Centro Comunitario Santa Zita.



Taller de Yoga martes y jueves 11:30 a 12:30 horas, Centro Comunitario Santa Zita.

