

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

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

Nombre	SOTO ANDAUR GUILLERMO		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	CHI KUNG	LUN 18:30-19:30	MIE 18:30-19:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	8
T.2	CHI KUNG	LUN 15:10-16:10	MIE 15:10-16:10	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	6
T.3	CHI KUNG	MAR 11:30-12:30	VIE 10:15-11:15	APOQUINDO 9082 CAM LOS DOMINICOS	5
T.4	MINDFULNESS Y PROGRAMACION NEUROLINGUIST	LUN 09:00-11:00	---	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	9
T.5	MINDFULNESS Y PROGRAMACION NEUROLINGUIST	LUN 11:30-13:30	---	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	10

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	<ul style="list-style-type: none"> -Trabajo sobre las articulaciones (siete estrellas): Tobillos, rodillas, caderas, hombros, codos, cuello, dedos. -Elongaciones piernas, brazos y columna vertebral. -Seis ejercicios para reducir el estrés, repartidos en dos clases. -Finalización y repaso de los ejercicios para reduce el estrés. -Ejercicios de soltura y automasaje. -Circulación de la energía de los vasos Gobernador y Concepción (meridianos). -Caminata Yin Yang. Caminata de los tres Tantien. -Comenzamos el ciclo de ejercicios para los órganos (Corazón, bazo, pulmón, riñón e hígado). -Finalización y repaso de los ejercicios para los órganos. -Meditación de gratitud.

T.2	<p>Presentación del curso, e introducción al taller, ¿Qué es el Chi kung? ¿Cuáles son sus beneficios?</p> <ul style="list-style-type: none"> -Presentación de la metodología; se trabajará por ciclos de seis y/o siete ejercicios por ciclo. -Auto consciencia corporal; unir a un ejercicio de respiración la toma de consciencia de las distintas zonas del cuerpo, partiendo por los pies hasta llegar a la cabeza. -Enseñar y practicar la respiración abdominal. <p>-Sentados, practicar cuatro ejercicios de cuello.</p> <p>Práctica de cuatro ejercicios para el equilibrio de los dos hemisferios cerebrales.</p> <p>Enseñanza y práctica del primer grupo Lian Gong, repartido en dos clases.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Enseñanza y práctica del segundo grupo Lian Gong, en las dos siguientes clases. -Ejercicios de elongación de piernas, brazos y columna vertebral. -Al finalizar este mes, ya están aprendidos los dos primeros grupos del ciclo.
T.3	<ul style="list-style-type: none"> -Presentación de los integrantes del curso. -Explicación acerca de lo que es el Chi kung, y cuál es la metodología a seguir. -Ejercicio de relajación a través de la respiración y la intención. <p>Trabajo de pie; rotación del cuerpo con automasaje en caderas, hígado, bazo, bajo las clavículas (dos puntos de acupuntura, riñón y pulmón).</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuatro ejercicios para el equilibrio de ambos hemisferios cerebrales. -Automasaje, canales Yin y Yang. <p>-Test mediante la respiración para medir la capacidad aeróbica. En un minuto, cuantas respiraciones se efectúan. La media es entre 12 y 15 respiraciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Enseñanza y práctica del primer grupo Lian gong, repartida en dos clases. -Comienzo del segundo grupo Lian Gong. -Cuatro ejercicios de Chi kung con bastón. -Meditación “estar presente” a través de la respiración.

T.4	<p>- ¿Por qué es tan importante estar presente? Información otorgada al curso.</p> <p>-Meditación, del 1 al 3: Inhalo, y al exhalar mentalmente pronuncio el número 1, hasta llegar al 3. Me devuelvo pronunciando el número 3 hasta llegar al 1. Hemos llegado hasta el número 5.</p> <p>-Meditación sobre frases para calmar la ansiedad:</p> <p>*Este momento es suficiente.</p> <p>*Pies en la tierra, mente presente.</p> <p>*Solo esto, solo ahora.</p> <p>-La relación entre la meditación y el cerebro, cuáles son sus efectos (Neuroplasticidad).</p> <p>-Incorporación de ciertos ejercicios corporales para elongar el cuerpo y de torsión de la columna vertebral.</p> <p>-La importancia del silencio interno.</p> <p>-Meditación para la observación objetiva de nuestros pensamientos.</p> <p>-Espacio de preguntas y respuestas.</p> <p>-Introducción al estado Alfa.</p> <p>-Ejercicio para “anclar” en nuestra fisiología un estado deseado.</p> <p>-Meditación de gratitud.</p> <p>-Taping en cuatro puntos del cuerpo para activar la energía del riñón, timo, estómago y bazo.</p> <p>-Ejercicio de calmar el sistema nervioso: Inhalar contando 4 tiempos, hacer una pequeña retención y exhalar contando 6 tiempos.</p> <p>-Test para medir la capacidad de respiración (realizado en los talleres de Chi kung).</p> <p>-Respiración abdominal.</p> <p>-Ejercicio: consciencia del Cuerpo y la Respiración.</p>
T.5	<p>-Meditación “Invitar al Cuerpo a Descansar”</p> <p>-Ejercicio La Respiración como Ancla.</p> <p>-Meditación de Gratitud Corporal.</p> <p>-Meditación Observación de nuestros Pensamientos.</p> <p>-Meditación en tres frases para calmar la ansiedad:</p> <p>*Este momento es suficiente.</p> <p>*Pies en la tierra, mente en el presente.</p> <p>*Solo esto, solo ahora.</p> <p>-Ejercicios físicos para cuello y hombros.</p> <p>-Aclaración de dudas. Preguntas y respuestas.</p> <p>-Respiración para calmar el sistema nervioso: Inhalar en 4 tiempos, retención corta y exhalar en 6 tiempos.</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. SOTO ANDAUR GUILLERMO, 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. SOTO ANDAUR GUILLERMO .

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




V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
SANDRA FUENTES MELO

1777397529716.jpg

Abrir con



Mindfulness Rosa J. Higgins



1777397529708.jpg

Abrir con



Mindfulness El Canelo



1777397529675.jpg

Abrir con



Chi Kung San Pedro Las Condes

1777397529687.jpg

Abrir con



Chi Kung El Canelo

