

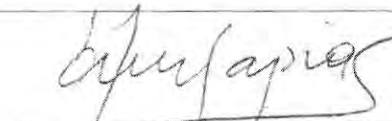
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	TAPIA GAVIRIA MARCELA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA INTERMEDIO	LUN 10:00-11:00	MIE 10:00-11:00	TOMAS MORO 1172	5
T.2	YOGA TERAPEUTICO	LUN 17:30-18:30	MIE 17:30-18:30	TOMAS MORO 1172	7
T.3	YOGA INTERMEDIO	LUN 08:30-09:30	MIE 08:30-09:30	TOMAS MORO 1172	6
T.4	YOGA BASICO	LUN 11:15-12:15	VIE 09:00-10:00	TOMAS MORO 1172	6
T.5	YOGA BASICO	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	TOMAS MORO 1172	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Las clases comienzan con un pranayama, ejercicio de respiración y luego una meditación para aprender a aquietar la mente y trabajar en conciencia conectada con el cuerpo y la respiración. Luego ejercicios físicos principalmente para conocer el cuerpo, practicar el equilibrio y la concentración. Trabajo de abdominales y dorsales para sostener la columna, desbloquearla y hacerla más joven y flexible. Liberación de emociones a través de apertura de caderas y pecho con ejercicios de brazos y posturas o asanas específicas. Termino de la clase con relajación consciente tendidas en el suelo, soltando el cuerpo y permitiendo que los ejercicios se integren y salgan relajadas y felices.
T.2	Comenzamos con aquietamiento y una guía para aprender a meditar y relajar el cuerpo y la mente. Se trabaja en respiración consciente para desarrollar la capacidad pulmonar. Movimientos de brazos y piernas para trabajar la coordinación y el equilibrio. Ejercicios de atención mental, apertura de pecho y dorsal para liberar el corazón y conectar con el interior. Ejercicios de cuello y hombros para soltar esas zonas y corregir postura de la cabeza en relación al cuerpo. Alineaciones. Relajación profunda con visualizaciones para descanso consciente.
T.3	Pranayamas (ejercicios de respiración) y meditación, ensayando técnicas distintas. Trabajo de fuerza muscular con asanas o ejercicios que trabajan con el peso del cuerpo y los grandes músculos de las piernas y brazos. Relajación de cuello y hombros con movimientos rotatorios de articulaciones. Apertura de caderas en postura de pie y acostadas. Asanas o ejercicios específicos uniendo mente y manos, concentración, coordinación y atención. Abdominales para fortalecer columna y mejorar postura. Descanso consciente para restaurar armonía, uniendo mente y cuerpo.
T.4	Ejercicios respiratorios y aquietamiento mental con visualizaciones, meditación. Calentamiento del cuerpo con movimientos circulares de brazos y cabeza. Soltar hombros. Apertura de caderas en el suelo con asanas sostenidas suaves. Apertura de pecho y torsiones de zona alta y baja. Elongaciones de musculatura completa del cuerpo, desde pies a cabeza con asanas o ejercicios específicos. Coordinación de respiración con movimientos de equilibrio. Fortalecimiento abdominales y dorsales. Relajación y descanso consciente para integrar movimientos y recuperar energías.
T.5	Respiración consciente, aquietamiento y meditación. Lectura de reflexión. Movimientos suaves para calentar el cuerpo y conectar con la mente y la respiración. Enseñar posturas básicas, alineación del cuerpo y estiramientos. Apertura de pecho con movimientos rotatorios de articulaciones. Apertura de caderas y elongación de columna con ejercicios tendidas en el piso. Aprender a pararse desde el piso sin apoyo de manos. Descanso con relajación profunda.

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

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

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

Nombre	TAPIA GAVIRIA MARCELA		
RUT	[REDACTED]	Periodo del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA INTERMEDIO	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	TOMAS MORO 1172	6
T.7	YOGA TERAPEUTICO	MAR 17:00-18:00	JUE 17:00-18:00	TOMAS MORO 1172	5
T.8	YOGA EN SILLA	MIE 11:15-12:15	VIE 10:30-11:30	TOMAS MORO 1172	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Iniciamos aquietando la mente con guía para aprender a meditar. Relajación consciente del cuerpo y traer la mente al presente. Se trabaja con ejercicios respiratorios para desarrollar y aumentar la capacidad pulmonar. Movimientos de brazos y piernas para equilibrio. Ejercicios de apertura de pecho y dorsal para liberar el corazón y conectar con el interior. Movimientos de cuello y hombros para soltar esas zonas y corregir postura. Alineaciones. Relajación profunda con visualizaciones para descanso consciente.
T.7	Clase suave y básica, para personas con dificultad de movimiento. Aprender a meditar y ejercicios para respirar correctamente e ir ampliando la capacidad pulmonar. Posturas para alinear piernas con caderas, hombros y cabeza. Aumentar conciencia corporal. Ejercicios de equilibrio de pie y caminando con apoyos según capacidad. Trabajo de fuerza de manos. Movimientos de coordinación mente y cuerpo, repetición de series. Descanso y relajación profunda.
T.8	Se utiliza una silla especial como elemento de apoyo constante para que el alumno no se tenga que parar desde el suelo ya que son personas con menor movilidad ya sea por edad o condiciones físicas. Meditación. Respiración consciente con ejercicios específicos para ampliar la capacidad pulmonar. Trabajo de equilibrio de pie y de fortalecimiento muscular de brazos y piernas con Abdominales sentadas. Ejercicios mentales y físicos para desarrollo de coordinación y atención. Descanso y relajación.

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. TAPIA GAVIRIA MARCELA, 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 función 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. TAPIA GAVIRIA MARCELA.

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