

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

Mes	AGOSTO
-----	--------

Nombre	BALLESTEROS GARCIA MARIA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA EN SILLA	LUN 12:00-13:00	VIE 12:00-13:00	CHESTERTON 7159	9
T.2	YOGA EN SILLA BASICO	LUN 17:30-18:30	JUE 17:30-18:30	MONROE 8484	-----
T.3	YOGA BASICO	MAR 17:30-19:00	---	VITAL APOQUINDO 1690 BLOCK A5 DEPTO. 105	6
T.4	YOGA EN SILLA	MAR 13:00-14:00	JUE 13:00-14:00	GLAMIS 3404	5
T.5	YOGA BASICO	MAR 14:00-15:00	JUE 14:00-15:00	GLAMIS 3404	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Enseñanza y práctica de "SITALI PRANAYAMA", inhalando por boca a través de la lengua en forma de U. luego exhalar por la nariz. Trabajo de fuerza, uso de "pelota con peso", ejercitando la movilidad de las articulaciones y en especie la pérdida de la masa muscular y sus consecuencias sobre el correcto funcionamiento físico, la movilidad y la independencia. Ejercicios de equilibrio y de pocas repeticiones.
T.2	A ESTE TALLER RENUNCIÉ DESDE EL 1 DE AGOSTO.
T.3	Respiración "PERRO JADEANTE", (lengua afuera todo el tiempo, mentón abajo, respira rápido por boca). Comenzamos a trabajar con cuentos que inviten a reflexionar, que estimulen la escucha atenta, el respeto de la opinión propia de cada uno. Así como también mediante la música y el canto, que los ayudan a elevar la frecuencia vibratoria ya estar conectados con el momento presente. Canción : "Un diamante en mi corazón" Práctica de las posturas aprendidas.
T.4	Trabajo de fuerza muscular, equilibrio, flexibilidad, postura y coordinación con " pelota con peso". Respiración: "SITALI PRANAYAMA", enseñanza y práctica. Es una respiración refrescante y calmante. Se realiza inhalando por boca , a través de la lengua en forma de U y exhalando por boca. (si no se logra la posición de la lengua, se intenta lo mejor posible). Siempre respetando las posibilidades de cada alumno.
T.5	Enseñanza y práctica de posturas "GUERRERO 1 y 2" trabajando la fuerza de las piernas, la estabilidad de las caderas y el equilibrio. Expandiendo la capacidad respiratoria al abrir el pecho. ejercitando la resistencia al sostener la postura. Respiración: "SITALI PRANAYAMA", enseñanza y práctica. Es una respiración refrescante y calmante. Se realiza inhalando por boca , a través de la lengua en forma de U y exhalando por boca. (si no se logra la posición de la lengua, se intenta lo mejor posible). Siempre respetando las posibilidades de cada alumno.

Firma prestador de los servicios	 M. Alejandra Ballesteros García
----------------------------------	---

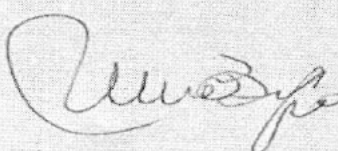
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	AGOSTO
-----	--------

Nombre	BALLESTEROS GARCIA MARIA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA EN SILLA BASICO	LUN 10:00-11:00	VIE 10:00-11:00	COLICHEO 1985	9
T.7	YOGA EN SILLA BASICO	LUN 16:00-17:00	VIE 16:00-17:00	COLICHEO 1985	9
T.8	YOGA BASICO	LUN 13:30-14:30	VIE 14:15-15:15	LA CAPITANIA 255	6
T.9	YOGA EN SILLA	MAR 12:00-13:00	JUE 12:00-13:00	GLAMIS 3404	5
T.10	YOGA FACIAL	MAR 15:00-16:00	JUE 15:00-16:00	GLAMIS 3404	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Enseñanza y práctica de "SITALI PRANAYAMA", inhalando por boca a través de la lengua en forma de U. luego exhalar por la nariz. Enseñanza y práctica de posturas "Guerrero 1 y 2" con las adaptaciones pertinentes para hacerlas en silla.(apoyando el muslo de la pierna de adelante en el asiento de la silla, usando el respaldo para favorecer el equilibrio, acortando si es necesario la distancia de las piernas.
T.7	Respiración: "SITALI PRANAYAMA", enseñanza y práctica. Es una respiración refrescante y calmante. Se realiza inhalando por boca , a través de la lengua en forma de U y exhalando por boca.(si no se logra la posición de la lengua, se intenta lo mejor posible). Siempre respetando las posibilidades de cada alumno. Enseñanza y práctica de posturas "Guerrero 1 y 2" con las adaptaciones pertinentes para hacerlas en silla.(apoyando el muslo de la pierna de adelante en el asiento de la silla, usando el respaldo para favorecer el equilibrio, acortando si es necesario la distancia de las piernas.
T.8	Enseñanza y práctica de posturas "GUERRERO 1 y 2" trabajando la fuerza de las piernas, la estabilidad de las caderas y el equilibrio. Expandiendo la capacidad respiratoria al abrir el pecho. ejercitando la resistencia al sostener la postura. Respiración: "SITALI PRANAYAMA", enseñanza y práctica. Es una respiración refrescante y calmante. Se realiza inhalando por boca , a través de la lengua en forma de U y exhalando por boca.(si no se logra la posición de la lengua, se intenta lo mejor posible). Siempre respetando las posibilidades de cada alumno.
T.9	Respiración: "SITALI PRANAYAMA", enseñanza y práctica. Es una respiración refrescante y calmante. Se realiza inhalando por boca , a través de la lengua en forma de U y exhalando por boca.(si no se logra la posición de la lengua, se intenta lo mejor posible). Siempre respetando las posibilidades de cada alumno. Enseñanza y práctica de posturas "Guerrero 1 y 2" con las adaptaciones pertinentes para hacerlas en silla.(apoyando el muslo de la pierna de adelante en el asiento de la silla, usando el respaldo para favorecer el equilibrio, acortando si es necesario la distancia de las piernas.
T.10	Práctica desde el comienzo de la clase de cómo sentarse, de manera tal que el cuerpo se mantenga alineado, pero a la vez cómodo, una postura que sea sostenible a la vez. Recordando que "EL CUERPO ES UN TODO". Comenzamos a incluir en un momento de la clase una dinámica de juegos, en los cuáles ejercitamos el nombre de los músculos trabajados, o de los ganglios linfáticos. Ubicándolos, recordando algún ejercicio para ejercitar dicho músculo. Continuamos con la realización de los distintos momentos de la clase: Postura/ Relajación/ Respiración consciente / Limpieza de la piel a trabajar/ Drenaje linfático /Relajación de músculos y Tonificación de alguno en especial.

Firma prestador de los servicios	 M. Alejandra Ballesteros García
----------------------------------	---

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

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

Mes	AGOSTO
-----	--------

Nombre	BALLESTEROS GARCIA MARIA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.11	PILATES	LUN 08:45-09:45	VIE 08:45-09:45	COLICHEO 1985	7
T.12	YOGA EN SILLA	LUN 17:15-18:15	VIE 17:15-18:15	COLICHEO 1985	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	Enseñanza y práctica de respiración diafragmática, llevando toda la atención en la exhalación a la contracción de los músculos desde el suelo pélvico hasta el diafragma. Registrando , con la práctica, la correcta activación del diafragma. Serie de variados ejercicios usando el "BOLSTER", para facilitar y potenciar la apertura de la caja torácica. Liberando la tensión diafragmática y neutralizando la pelvis.
T.12	Presentación grupal de cada integrante, escucha atenta de sus expectativas y experiencias.Descripción del desarrollo de la clase(Mantra de inicio/ Pranayama / Calentamiento / Kriya Relajación / Meditación / Mantra de finalización de clase. Enseñanza de la forma adecuada de sentarse para favorecer la alineación del cuerpo, desde la base (la pelvis).También explicación de la respiración LARGA / LENTA y PROFUNDA, priorizando hacerlo por la nariz (el órgano respiratorio).

Firma prestador de los servicios	 M. Alejandro Ballesteros García
----------------------------------	---

El jefe (S) 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. BALLESTEROS GARCIA MARIA, RUT: [REDACTED] dio cabal cumplimiento durante el mes AGOSTO 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 AGOSTO 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. BALLESTEROS GARCIA MARIA.

Nombre Jefe (S) de Departamento	Lorena Rivera Silva
Firma y timbre Jefe (S) de Departamento	 

V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
SANDRA FUENTES MELO



Las Condes, **AGOSTO** 2026
mes de año