

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

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

Nombre	CANALS VARGAS MARIA PAZ		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA INTEGRAL INTERMEDIO	MAR 19:45-20:45	JUE 19:45-20:45	PLATAFORMA EDUCACIONAL	6
T.2	YOGA INTEGRAL BASICO	LUN 09:00-10:00	MIE 09:00-10:00	PLATAFORMA EDUCACIONAL	5
T.3	YOGA BASICO	LUN 10:15-11:15	MIE 10:15-11:15	ALONSO DE CAMARGO 8671	5
T.4	HATHA YOGA INTERMEDIO	MAR 18:00-19:00	JUE 18:00-19:00	COLICHEO 1985	6
T.5	YOGA BASICO	MAR 10:30-11:30	JUE 10:30-11:30	JUAN ESTEBAN MONTERO 5449	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Durante este mes nos centramos en flexibilizar y fortalecer piernas, glúteos y caderas, incorporando diferentes posturas de pie y suelo en base a esto. Trabajamos variantes dinámicas del saludo al sol y pranayama (ejercicio de control de la respiración. Terminando cada clase con una relajación.
T.2	Practicamos posturas de pie y sentadas para dar flexibilidad a las caderas y fortalecer piernas y glúteos, incorporando variantes de posturas de equilibrio y de apertura de caderas. Trabajamos secuencias dinámicas básicas para fortalecer la coordinación y energizar el cuerpo. Practicamos ejercicios de control de la respiración y relajación final.
T.3	Este mes trabajamos secuencias dinámicas lentas y fluidas, poniendo énfasis en la apertura de caderas y fortalecimiento de piernas y glúteos. Incorporamos el uso de implementos (silla y cinturón) y practicamos ejercicios de respiración y meditación en movimiento.
T.4	Durante este mes practicamos variantes del saludo al sol A poniendo énfasis en las posturas de equilibrio de pie. Incorporamos posturas mantenidas con la ayuda de implementos (cojines y bloques de yoga) para lograr una mejor alineación. Trabajamos ejercicios de respiración, terminando cada clase con una relajación.
T.5	Practicamos variantes del saludos al sol, incorporando a la secuencia posturas de equilibrio de pie y en el suelo. El foco de este mes fue fortalecer piernas y glúteos. Incorporamos el uso de implementos bloques y muralla para lograr mantener por mayor tiempo las posturas. Relajación final.

Firma prestador de los servicios	
---	---

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

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

Nombre	CANALS VARGAS MARIA PAZ		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA BASICO	LUN 11:30-12:30	MIE 11:30-12:30	ALONSO DE CAMARGO 8671	6
T.7	YOGA BASICO	MAR 15:00-16:00	JUE 15:00-16:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	5
T.8	YOGA BASICO	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Durante este mes trabajamos posturas de apertura de pecho y caderas. Incorporamos secuencias dinámicas de pie variantes básicas del saludo al sol. Incorporamos el uso de implementos (silla) conociendo variantes de las posturas. Practicamos ejercicios de respiración y meditación en movimiento. Terminando cada clase con una relajación final.
T.7	Practicamos ejercicios psicofísicos e incorporamos también ejercicios somáticos. Incorporamos el uso de silla y cinturón de yoga para mejorar la alineación en las posturas. Pusimos énfasis en el trabajo de fortalecimiento de piernas. Terminando cada clase con una relajación.
T.8	Trabajamos de forma suave secuencias dinámicas de pie y en el suelo. El énfasis este mes estuvo en las caderas en flexibilizar y fortalecer, incorporando de esta formas posturas que ayudan a trabajar esa zona. Incorporamos el uso de la silla como implemento. Practicamos ejercicios de control de la respiración, terminando cada clase con una relajación.

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

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. CANALS VARGAS MARIA PAZ, 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 función 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. CANALS VARGAS MARIA PAZ.

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 de 2026
mes año