

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	AGOSTO		
Nombre	MATULIC BEZMALINOVIC MONICA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA BASICO	LUN 17:00-18:00	MIE 17:00-18:00	PLATAFORMA EDUCACIONAL	7
T.2	YOGA INTERMEDIO	LUN 18:15-19:15	MIE 18:15-19:15	PLATAFORMA EDUCACIONAL	8
T.3	YOGA INTERMEDIO	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	ROSA OHIGGINS 54	6
T.4	YOGA INTERMEDIO	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	ROSA OHIGGINS 54	6
T.5	YOGA BASICO	MIE 12:15-13:15	VIE 09:00-10:00	JUAN DE AUSTRIA 1539	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Ejercicios para articulaciones como calentamiento. Secuencias de pie para fortalecer la musculatura. En suelo elongación y terapia de columna. Practica de respiración para calmar el sistema nervioso y regular los hemisferios cerebrales. Relajación profunda guiada con recorrido corporal y observación de la respiración. Técnicas de meditación con focalización de la atención.
T.2	Ejercicios de respiración (profunda, jadeante y kapalabathi para desintoxicar el cerebro). Vinyasa yoga o series de secuencias fluidas con posturas concatenadas y coordinadas con la respiración de complejidad más avanzada. En suelo posturas invertidas para relajar el sistema nervioso. Relajación profunda guiada con observación en puntos específicos del cuerpo. Meditación brahmara con sonido y con visualización de centros energéticos.
T.3	Calentamiento de articulaciones en suelo y pie. Purna yoga, posturas sostenidas en tiempos en largos y con focalización de la respiración tanto en pie como suelo. Ejercicios de respiración (jadeante y profunda). Relajación guiada y meditación con mantras o sonidos sagrado, Teoría sobre los beneficios de las posturas.
T.4	Practica de respiración (alterna, profunda, jadeante y cuatro tiempos) Ejercicios para articulaciones y series de posturas de complejidad media para trabajar el tono, la elongación y el equilibrio. Practica de kundalini yoga para energizar el cuerpo y limpiar toxinas. Relajación guiada con visualización y ejercicios de focalización de la atención para calmar la mente.
T.5	Calentamiento de articulaciones en suelo. De pie purna yoga, serie de secuencias (sol, guerrero y triángulos) y posturas de complejidad avanzada tanto en pie como rodillas y suelo. Técnicas de respiración avanzadas. Ejercicios de focalización de la atención y relajación guiada. Meditaciones con sonidos, visualización y observación.

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

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

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

Nombre	MATULIC BEZMALINOVIC MONICA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA BASICO	MIE 13:30-14:30	VIE 10:15-11:15	JUAN DE AUSTRIA 1539	6
T.7	YOGA BASICO	MAR 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	LA CAPITANIA 255	9
T.8	YOGA BASICO	LUN 09:00-10:00	MIE 09:00-10:00	CAMINO EL ALBA 8990	4
T.9	YOGA BASICO	LUN 10:15-11:15	MIE 10:15-11:15	CAMINO EL ALBA 8990	6
T.10	YOGA BASICO	LUN 11:30-12:30	VIE 11:30-12:30	GLAMIS 3404	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Ejercicios de respiración (profunda, jadeante, cuatro tiempos) movimientos articulares, coordinación y equilibrio. Series básicas de posturas con complejidad media. Manteamiento en posturas. Relajación guiada con visualización para calmar el sistema nervioso. Meditación con observación de la respiración y repetición de mantras para concentrar la mente.
T.7	Practica de respiración. Series de secuencias con movilidad articular, coordinación de movimiento con respiración. Relajación guiada, Meditación para calmar el sistema nervioso, la ansiedad y el estrés. Charlas sobre beneficios de posturas , filosofía del yoga.
T.8	Vinyasa yoga o series de secuencia de complejidad media. En suelo ejercicios de yoga terapia para columna y fortalecimiento de los distintos segmentos del cuerpo. Relajación profunda guiada en distintos recorridos corporales. Meditación profunda shamata de la calma.
T.9	Series de secuencia con complejidad más avanzada, trabajando fuerza, estabilidad, coordinación, equilibrio, elongación y tono muscular. En suelo, dinámicas para relajar la musculatura y longar. Ejercicios de respiración para calmar el sistema nerviso e inducir a la relajación. Meditación para chacras o centros energéticos y para regular el sistema nervioso.
T.10	Movimiento articular y de propiocepción que ayuden a tomar conciencia de las distintas partes del cuerpo. Posturas de complejidad media mantenidas en tiempos intermedios con coordinación de la respiración. Ejercicios de respiración (profunda, jadeante y cuatro tiempos). relajación profunda guiada con visualización. Meditaciones con observación de respouracion, canto de mantras y focalización de la atención.

Firma prestador de los servicios	
---	---

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

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

Nombre	MATULIC BEZMALINOVIC MONICA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.11	YOGA BASICO	LUN 12:45-13:45	VIE 12:45-13:45	GLAMIS 3404	3
T.12	YOGA INTERMEDIO	MAR 13:00-14:00	JUE 13:00-14:00	LOS ALMENDROS 478	6
T.13	YOGA BASICO	MAR 14:15-15:15	JUE 14:15-15:15	LOS ALMENDROS 478	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	Practica de respiración (kapalabahhati) Series para calentamiento o namaskares (guerrero, triangulo, Saludo al sol y otras). Posturas tanto pie como suelo. Ejercicios de focalización de la atención. relajación profunda guiada. meditación chacras.
T.12	Ejercicios articulares para fortalecer. En pie calentamiento y series de posturas dinámicas y coordinadas con la respiración para el fortalecimiento muscular, el tono y la elongación muscular. En suelo relajamiento de columna y otros segmentos del cuerpo. relajación profunda y meditación atención en la respiración.
T.13	Vinyasa yoga o series de movimientos y posturas con coordinación de la respiración. relajación profunda guiada con visualización y con atención den distintas partes del cuerpo. meditación shamata para la calma y vipassana observación de los pensamientos

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. MATULIC BEZMALINOVIC MONICA , 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. MATULIC BEZMALINOVIC MONICA .

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

V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
SANDRA FUENTES MELO

