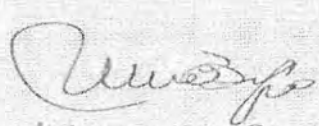


INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes		JULIO	
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	10
T.2	YOGA EN SILLA BASICO	LUN 17:30-18:30	JUE 17:30-18:30	MONROE 8484	6
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	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Enseñanza y práctica de "Respiración de zumbido/de abeja/ Bhramari Pranayama" Consiste en exhalar lentamente mientras se emite un sonido vibrante y constante por la garganta. Produce relajación. Ejercitación de los anteriores Pranayamas enseñados. Trabajo en duplas, siendo sostén y sostenido. Experimentando el respeto, las posibilidades, el tiempo propio y el del otro.
T.2	Trabajo con "BASTÓN" facilitando la practica, proporcionando soporte para el equilibrio y también permitiendo un estiramiento más profundo sin forzar de manera desmedida las articulaciones. Ejercitación de coordinación de movimiento Brazos/ piernas. Enseñanza y práctica de "Respiración de zumbido/de abeja/ Bhramari Pranayama" Consiste en exhalar lentamente mientras se emite un sonido vibrante y constante por la garganta. Produce relajación. Ejercitación de los anteriores Pranayamas enseñados.
T.3	Enseñanza y práctica de "Respiración de perro jadeante". Continuamos ejercitando las posturas aprendidas. Empleo de juegos, para favorecer el respeto mutuo. Canción de saludo "SE LLAMA OMM" con distintos ritmos y comunicación celestial.
T.4	Enseñanza y práctica de "Respiración de zumbido/de abeja/ Bhramari Pranayama" Consiste en exhalar lentamente mientras se emite un sonido vibrante y constante por la garganta. Produce relajación. Ejercitación de los anteriores Pranayamas enseñados. Trabajo de equilibrio corporal en diferentes posturas, ejercitando la adecuada posición de la cadera y desde ella la columna. Enseñanza y ejercitación de postura de "ÁRBOL", si es necesario con algún apoyo como ayuda y elevando la pierna, cada uno dentro de sus posibilidades.
T.5	Enseñanza y práctica de "Respiración de zumbido/de abeja/ Bhramari Pranayama" Consiste en exhalar lentamente mientras se emite un sonido vibrante y constante por la garganta. Produce relajación. Ejercitación de los anteriores Pranayamas enseñados. Trabajo con "BASTÓN" facilitando la práctica, proporcionando soporte para el equilibrio y también permitiendo un estiramiento más profundo sin forzar de manera desmedida las articulaciones. Ejercitación de coordinación de movimiento Brazos/ piernas

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

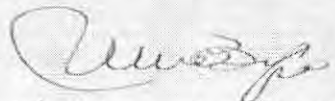
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	JULIO
-----	-------

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	10
T.7	YOGA EN SILLA BASICO	LUN 16:00-17:00	VIE 16:00-17:00	COLICHEO 1985	11
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	Trabajo de equilibrio, fuerza y flexibilidad utilizando la "PARED" como elemento de apoyo, sostén y estabilidad. Facilitando el control preciso de las posturas. Permitiendo realizar ejercicios isométricos (donde los músculos se activan sin forzar ni cargar excesivamente las articulaciones) Enseñanza y práctica de "SITKARI PRANAYAMA":Esta respiración limpia y estimula el sistema glandular. Inhalando a través de los dientes por boca y exhalando por nariz.
T.7	Enseñanza y práctica de "SITKARI PRANAYAMA": Inhalando a través de los dientes por boca y exhalando por nariz. Esta respiración limpia y estimula el sistema glandular. Continuamos ejercitando los pranayamas aprendidos. Trabajo de equilibrio, fuerza y flexibilidad utilizando la "PARED" como elemento de apoyo, sostén y estabilidad. Facilitando el control preciso de las posturas. Permitiendo realizar ejercicios isométricos (donde los músculos se activan sin forzar ni cargar excesivamente las articulaciones)
T.8	Enseñanza y práctica de postura de "RANA", respetando las posibilidades de cada uno. Trabajo en duplas , siendo sostén y sostenido. Experimentando las posibilidades, el respeto del tiempo propio y del otro. Así como también las limitaciones. Enseñanza y práctica de "SITKARI PRANAYAMA": Inhalando a través de los dientes por boca y exhalando por nariz. Esta respiración limpia y estimula el sistema glandular. Continuamos ejercitando los pranayamas aprendidos.
T.9	Trabajo de equilibrio, fuerza y flexibilidad utilizando la "PARED" como elemento de apoyo, sostén y estabilidad. Facilitando el control preciso de las posturas. Permitiendo realizar ejercicios isométricos (donde los músculos se activan sin forzar ni cargar excesivamente las articulaciones) Enseñanza y práctica de "SITKARI PRANAYAMA":Esta respiración limpia y estimula el sistema glandular. Inhalando a través de los dientes por boca y exhalando por nariz.
T.10	Ejercitación cotidiana de los distintos momentos de la clase: postura/relajación general del cuerpo acompañada siempre con una respiración nasal consciente con la ubicación de la lengua en el paladar superior / drenaje linfático /relajación de los principales músculos faciales / activación de uno específico con ejercicios. Enseñanza y ejercitación de ejercicios realizados con un elemento cilíndrico (lápiz) que pueda ser sostenido con el labio superior.

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

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

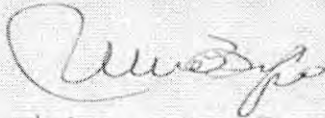
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	JULIO
------------	--------------

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	8<

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	Continuemos con la práctica constante de la "respiración costal", haciendo hincapié en la activación permanente de la faja abdominal. Trabajo con "MANCUERNAS", Para contrarrestar la pérdida natural de la masa muscular y la densidad ósea. Para mantener así la independencia, fortaleciendo los huesos.

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

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. BALLESTEROS GARCIA MARIA, RUT: [REDACTED] dio cabal cumplimiento durante el mes JULIO 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 JULIO 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 de Departamento	Roberto Vignolo Paredes
Firma y timbre Jefe de Departamento	 

V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
SANDRA FUENTES MELO

