

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes		JUNIO			
-----	--	-------	--	--	--

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 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.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. 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	JUNIO
-----	-------

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	7
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 "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, con " PELOTAS DE TENIS", siendo sostén y sostenido. Experimentando el respeto, las posibilidades, el tiempo propio y el del otro. Regalándole un masaje a un compañero.
T.7	Trabajo con "PELOTA PEQUEÑA", para ejercitar la movilidad articular, el equilibrio y la coordinación; también la fuerza.Ejercicios que incluyen movimientos funcionales que mejoran las actividades cotidianas, como alcanzar objetos, agacharse y levantarse de la silla. 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.8	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. Ejercitación rítmica de movimientos de brazos y piernas coordinados, siguiendo un patrón. Trabajando el equilibrio , el fortalecimiento y la estabilidad de todo el cuerpo.
T.9	Trabajo con "MANCUERNAS",ejercitando la fuerza para combatir la pérdida de masa corporal y sus consecuencias sobre el fortalecimiento físico, la movilidad y la independencia.Estiramiento posterior de los músculos trabajados.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.10	Enseñanza y explicación de las causas de la aparición de las arrugas: -DINÁMICAS (por los gestos) - ESTÁTICAS (por la pérdida de grasa, colágeno y elastina y tensión muscular) -GRAVITACIONALES (por caída de tejidos) . Trabajo específico con el músculo orbital de los labios. (foto)

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

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

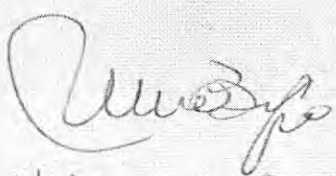
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	JUNIO
-----	-------

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

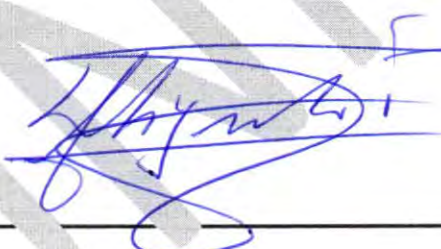
ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.11	PILATES	LUN 08:45-09:45	VIE 08:45-09:45	COLICHEO 1985	8

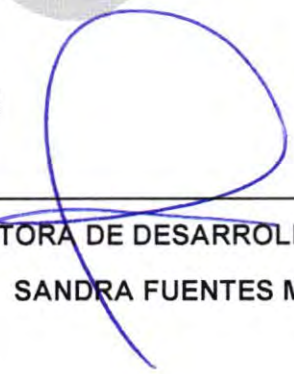
ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	Práctica constante de "Respiración Costal". Trabajo con "RULO / CILINDRO /FOAM ROLLER" desarrollando el equilibrio, mejorando e intensificando tanto el movimiento como la flexibilidad.

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 JUNIO 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 JUNIO 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 veracidad 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