

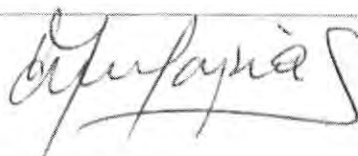
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	TAPIA GAVIRIA MARCELA		
RUT	[REDACTED]	Periodo del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA INTERMEDIO	LUN 10.00-11.00	MIE 10.00-11.00	TOMAS MORO 1172	6
T.2	YOGA TERAPEUTICO	LUN 17.30-18.30	MIE 17.30-18.30	TOMAS MORO 1172	6
T.3	YOGA INTERMEDIO	LUN 08.30-09.30	MIE 08.30-09.30	TOMAS MORO 1172	5
T.4	YOGA BASICO	LUN 11.15-12.15	VIE 09.00-10.00	TOMAS MORO 1172	4
T.5	YOGA BASICO	MAR 09.00-10.00	JUE 09.00-10.00	TOMAS MORO 1172	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Como siempre abrimos las clases con un aquietamiento o meditación con sonidos de mantras. Leo algo para reflexionar y meditar. Movemos todas las articulaciones, fortalecemos los músculos de brazos y piernas, hombros y abdominales. Aprendimos distintas series de asanas y/o ejercicios. Usamos algunos implementos como cubos y cintas, algunas clases usamos mancuernas con poco peso. Terminamos la clase de 45 minutos de movimientos con una relajación profunda.
T.2	En estas clases Terapéuticas participan personas con menor movilidad por lo que priorizamos los ejercicios para desarrollar concentración, equilibrio y coordinación. Trabajo a nivel básico en el piso y a veces en sillas. Son clases con menos alumnos y mucho más personalizadas. Igualmente se medita con mantras y se practica mucho ejercicio respiratorio. Se termina la clase con descanso profundo.
T.3	Clases en que los alumnos tienen más práctica, entrenamiento y conocimiento del yoga. Se inicia igual que todas con una meditación, ejercicios de respiración y mantras. Se hicieron secuencias de asanas o ejercicios intensos con un buen grado de exigencia. Los alumnos avanzan muy rápido y se va profundizando en cuanto a la dificultad. Trabajamos todo el cuerpo, los músculos de brazos y piernas, las articulaciones, mucho trabajo de columna y fortalecimiento de abdominales. Terminamos luego de 45 minutos de ejercicios físicos para entrar en una relajación profunda en que el cuerpo incorpora todos los beneficios de la práctica.
T.4	Estas son clases muy básicas, recién cuando entran los alumnos casi sin saber nada así es que estoy enseñando a respirar correctamente, a explicar y aplicar conceptos, a meditar y aquietar la mente. Igualmente se trabaja todo el cuerpo con ejercicios para cada grupo muscular, para las articulaciones, la columna y para la mente como conectar con el cuerpo y conocerse. Se trabaja mucha conciencia corporal y atención. Termina con relajación profunda que también debe aprenderse ya que a las personas les cuesta mucho relajarse, aquí aprenden.
T.5	Son clases básicas pero con alumnos más antiguos y con mayor conocimiento. Igual que en toda clase, iniciamos con meditación y aprenden a respirar correctamente a través de ejercicios o pranayamas. Conocimos varios mantras nuevos y profundizamos algunos conceptos de esta filosofía. Se fortalece toda la columna, piernas, brazos, en general toda la musculatura incluyendo cuello y hombros. En algunos días utilizamos mancuernas y bloques. Terminamos los 45 minutos de ejercicios físicos con un descanso profundo.

Firma prestador de los servicios	
---	--

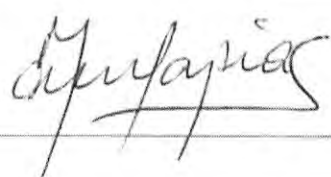
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	TAPIA GAVIRIA MARCELA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T 6	YOGA INTERMEDIO	MAR 10 15-11 15	JUE 10 15-11 15	TOMAS MORO 1172	7
T.7	YOGA TERAPEUTICO	MAR 17 00-18 00	JUE 17 00-18 00	TOMAS MORO 1172	5
T 8	YOGA EN SILLA	MIE 11 15-12 15	VIE 10 30-11 30	TOMAS MORO 1172	6

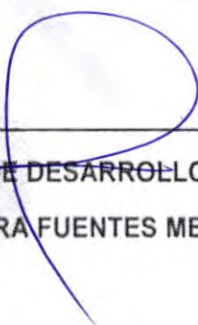
ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T 6	En estas clases los alumnos son más avanzados, con más práctica, y conocimiento del yoga. Iniciamos con una meditación, pranayamas (ejercicios de respiración) y mantras. Se practican secuencias de asanas o ejercicios intensos viendo que los alumnos van avanzando rápido y podemos profundizar. Trabajamos todo el cuerpo, los músculos de brazos y piernas, articulaciones, mucha columna y abdominales. Terminamos luego de 45 minutos de ejercicios físicos y mentales como equilibrio, coordinación y atención para entrar en la relajación profunda. Aquí es cuando el cuerpo recibe todos los beneficios de la práctica.
A	Clases básicas donde los alumnos tienen mayores dificultades por enfermedad, por falta de movimiento o condiciones físicas. Estas clases son personalizadas y trabajamos mucha coordinación, equilibrio y la atención. Se les enseña la respiración y se practica para aumentar la capacidad pulmonar. Hacemos ejercicios localizados y suaves de fortalecimiento de brazos y piernas. Mucho abdominal; Flexibilidad de columna con movilidad de cuello. Aprenden y practican relajarse y descansar conscientemente.
T 8	En estas clases que hacemos la mayor parte del tiempo usando una silla, se trabaja suavemente pero es muy efectivo para fortalecer piernas, brazos y abdominales. Van entendiendo e incorporando como herramienta de apoyo la silla para el día a día o sea les da seguridad y fuerza, mayor manejo de su cuerpo ya que son personas con menos práctica y la mayoría con post operatorios o dolencias físicas crónicas. Hacemos estiramientos, equilibrio y son bastante lúdicas y entretenidas por lo que las personas se relacionan desde la alegría y el empoderamiento de sus cuerpos. Es notable cómo avanzan y se entusiasman. Aprenden a descansar ya que también terminamos con una relajación profunda y consciente.

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

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. TAPIA GAVIRIA MARCELA, 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 función 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 autoría de la/el Sra./Sr. TAPIA GAVIRIA MARCELA.

Nombre Jefe de Departamento	Roberto Vignolo Paredes
Firma y timbre Jefe de Departamento	 


VºBº DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
SANDRA FUENTES MELO

