

**INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER**


**PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO**

<b>Mes</b>	<b>Marzo</b>
------------	--------------

Nombre	<b>BALLESTEROS GARCIA MARIA</b>		
RUT	[REDACTED]	Periodo del Contrato	<b>16/03 - 30/11 2026</b>

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA EN SILLA	LUN 14:00-15:00	---	GLAMIS 3404	6
T.2	YOGA EN SILLA	LUN 12:00-13:00	VIE 12:00-13:00	CHESTERTON 7159	7
T.3	YOGA EN SILLA BASICO	LUN 17:30-18:30	JUE 17:30-18:30	MONROE 8484	5
T.4	YOGA BASICO	MAR 17:30-19:00	---	VITAL APOQUINDO 1690 BLOCK A5 DEPTO. 105	6
T.5	YOGA EN SILLA	MAR 13:00-14:00	JUE 13:00-14:00	GLAMIS 3404	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Presentación grupal de cada integrante, Escucha atenta de las experiencias y expectativas de los mismos. Breve explicación del objetivo del Yoga: Brindar a las personas la oportunidad de conectar la interacción del cuerpo, mejorando la salud física y social. Descripción del desarrollo de cada clase: Mantra de inicio/Pranayama/Calentamiento/ Kriya (serie de ejercicios para determinada parte del cuerpo/Relajación/meditación/Mantra de finalización de clase. Enseñanza de la forma adecuada de sentarse, para favorecer la alineación del cuerpo. Enseñanza Y PRÁCTICA de respiración LARGA-LENTA y PROFUNDA.
T.2	Presentación grupal de cada integrante, Escucha atenta de las experiencias y expectativas de los mismos. Breve explicación del objetivo del Yoga: Brindar a las personas la oportunidad de conectar la interacción del cuerpo, mejorando la salud física y social. Descripción del desarrollo de cada clase: Mantra de inicio/Pranayama/Calentamiento/ Kriya (serie de ejercicios para determinada parte del cuerpo/Relajación/meditación/Mantra de finalización de clase. Enseñanza de la forma adecuada de sentarse, para favorecer la alineación del cuerpo. Enseñanza Y PRÁCTICA de respiración LARGA-LENTA y PROFUNDA.
T.3	Presentación grupal de cada integrante, Escucha atenta de las experiencias y expectativas de los mismos. Breve explicación del objetivo del Yoga: Brindar a las personas la oportunidad de conectar la interacción del cuerpo, mejorando la salud física y social. Descripción del desarrollo de cada clase: Mantra de inicio/Pranayama/Calentamiento/ Kriya (serie de ejercicios para determinada parte del cuerpo/Relajación/meditación/Mantra de finalización de clase. Enseñanza de la forma adecuada de sentarse, para favorecer la alineación del cuerpo. Enseñanza Y PRÁCTICA de respiración LARGA-LENTA y PROFUNDA.
T.4	Presentación grupal de cada integrante. Escucha atenta de las experiencias y expectativas de los mismos. Acuerdo en conjunto de las normas de la clase y presentación de la secuencia de la misma. Circulo de escucha atenta, sin juzgar lo que cada uno quiere compartir/ Ritual de saludo /Activación/ Posturas de yoga / Pranayama / Meditación/ Relajación y Cierre.
T.5	Presentación grupal de cada integrante, Escucha atenta de las experiencias y expectativas de los mismos. Breve explicación del objetivo del Yoga: Brindar a las personas la oportunidad de conectar la interacción del cuerpo, mejorando la salud física y social. Descripción del desarrollo de cada clase: Mantra de inicio/Pranayama/Calentamiento/ Kriya (serie de ejercicios para determinada parte del cuerpo/Relajación/meditación/Mantra de finalización de clase. Enseñanza de la forma adecuada de sentarse, para favorecer la alineación del cuerpo. Enseñanza Y PRÁCTICA de respiración LARGA-LENTA y PROFUNDA.

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


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

<b>Mes</b>	<b>Marzo</b>
------------	--------------

Nombre	<b>BALLESTEROS GARCIA MARIA</b>		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	<b>16/03 - 30/11 2026</b>

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA BASICO	MAR 14:00-15:00	JUE 14:00-15:00	GLAMIS 3404	6
T.7	YOGA EN SILLA BASICO	LUN 09:30-10:30	VIE 09:30-10:30	COLICHEO 1985	10
T.8	YOGA EN SILLA BASICO	LUN 16:00-17:00	VIE 16:00-17:00	COLICHEO 1985	10
T.9	YOGA BASICO	LUN 13:30-14:30	VIE 14:15-15:15	LA CAPITANIA 255	7
T.10	YOGA EN SILLA	MAR 12:00-13:00	JUE 12:00-13:00	GLAMIS 3404	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Presentación grupal de cada integrante, Escucha atenta de las experiencias y expectativas de los mismos. Breve explicación del objetivo del Yoga: Brindar a las personas la oportunidad de conectar la interacción del cuerpo, mejorando la salud física y social. Descripción del desarrollo de cada clase: Mantra de inicio/Pranayama/Calentamiento/ Kriya (serie de ejercicios para determinada parte del cuerpo/Relajación/meditación/Mantra de finalización de clase. Enseñanza de la forma adecuada de sentarse, para favorecer la alineación del cuerpo. Enseñanza Y PRÁCTICA de respiración LARGA-LENTA y PROFUNDA.
T.7	Presentación grupal de cada integrante, Escucha atenta de las experiencias y expectativas de los mismos. Breve explicación del objetivo del Yoga: Brindar a las personas la oportunidad de conectar la interacción del cuerpo, mejorando la salud física y social. Descripción del desarrollo de cada clase: Mantra de inicio/Pranayama/Calentamiento/ Kriya (serie de ejercicios para determinada parte del cuerpo/Relajación/meditación/Mantra de finalización de clase. Enseñanza de la forma adecuada de sentarse, para favorecer la alineación del cuerpo. Enseñanza Y PRÁCTICA de respiración LARGA-LENTA y PROFUNDA.
T.8	Presentación grupal de cada integrante, Escucha atenta de las experiencias y expectativas de los mismos. Breve explicación del objetivo del Yoga: Brindar a las personas la oportunidad de conectar la interacción del cuerpo, mejorando la salud física y social. Descripción del desarrollo de cada clase: Mantra de inicio/Pranayama/Calentamiento/ Kriya (serie de ejercicios para determinada parte del cuerpo/Relajación/meditación/Mantra de finalización de clase. Enseñanza de la forma adecuada de sentarse, para favorecer la alineación del cuerpo. Enseñanza Y PRÁCTICA de respiración LARGA-LENTA y PROFUNDA.
T.9	Presentación grupal de cada integrante, Escucha atenta de las experiencias y expectativas de los mismos. Breve explicación del objetivo del Yoga: Brindar a las personas la oportunidad de conectar la interacción del cuerpo, mejorando la salud física y social. Descripción del desarrollo de cada clase: Mantra de inicio/Pranayama/Calentamiento/ Kriya (serie de ejercicios para determinada parte del cuerpo/Relajación/meditación/Mantra de finalización de clase. Enseñanza de la forma adecuada de sentarse, para favorecer la alineación del cuerpo. Enseñanza Y PRÁCTICA de respiración LARGA-LENTA y PROFUNDA.
T.10	Presentación grupal de cada integrante, Escucha atenta de las experiencias y expectativas de los mismos. Breve explicación del objetivo del Yoga: Brindar a las personas la oportunidad de conectar la interacción del cuerpo, mejorando la salud física y social. Descripción del desarrollo de cada clase: Mantra de inicio/Pranayama/Calentamiento/ Kriya (serie de ejercicios para determinada parte del cuerpo/Relajación/meditación/Mantra de finalización de clase. Enseñanza de la forma adecuada de sentarse, para favorecer la alineación del cuerpo. Enseñanza Y PRÁCTICA de respiración LARGA-LENTA y PROFUNDA.

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


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

<b>Mes</b>	<b>Marzo</b>
------------	--------------

Nombre	<b>BALLESTEROS GARCIA MARIA</b>		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	<b>16/03 - 30/11 2026</b>


ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.11	YOGA FACIAL	MAR 15:00-16:00	JUE 15:00-16:00	GLAMIS 3404	6
T.12	YOGA BASICO	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	VITAL APOQUINDO 1690 BLOCK A5 DEPTO. 105	3
T.13	PILATES	LUN 08:45-09:45	VIE 08:45-09:45	COLICHEO 1985	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	Presentación grupal de cada integrante, Escucha atenta de las experiencias y expectativas de los mismos. Breve explicación del objetivo del Yoga Facial: Brindar a las personas la oportunidad de conectar la interacción del cuerpo, mejorando la salud física y social, trabajando en especial sobre el rostro y el cuello liberando la tensión de algunos músculos específicos y activando otros, así como también la activación de los ganglios linfáticos. Descripción del desarrollo de cada clase: Pranayama/ Presentación de los ganglios linfáticos que activaremos/ Presentación de los músculos a trabajar (ambos con apoyo de láminas), activación o relajación de determinado músculo según la zona a trabajar con masajes específicos/ Serie de ejercicios para los músculos a trabajar/ Relajación /Cierre.
T.12	Presentación grupal de cada integrante, Escucha atenta de las experiencias y expectativas de los mismos. Breve explicación del objetivo del Yoga: Brindar a las personas la oportunidad de conectar la interacción del cuerpo, mejorando la salud física y social. Descripción del desarrollo de cada clase: Mantra de inicio/Pranayama/Calentamiento/ Kriya (serie de ejercicios para determinada parte del cuerpo/Relajación/meditación/Mantra de finalización de clase. Enseñanza de la forma adecuada de sentarse, para favorecer la alineación del cuerpo. Enseñanza Y PRÁCTICA de respiración LARGA-LENTA y PROFUNDA.
T.13	Presentación grupal de cada integrante, Escucha atenta de las experiencias y expectativas de los mismos. Idea central de Pilates: Método para fortalecer el cuerpo desde su centro. Breve explicación de los ppios. básicos de Pilates. Ejercitación diaria de la respiración costal, enseñanza de la misma. Enseñanza y ejercitación de cómo acostarse y sentarse.

Firma prestador de los servicios	 M. Alejandra 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 Marzo 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 Marzo 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



\_\_\_\_\_ mes

de

\_\_\_\_\_ año

**MEDIOS DE VERIFICACIÓN:**

Se debe especificar el taller correspondiente al medio de verificación.

