

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

Mes	Marzo
------------	--------------

Nombre	MORALES AGUILERA MARIA		
RUT	[REDACTED]	Periodo del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA BASICO	LUN 11:30-12:30	MIE 11:30-12:30	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	6
T.2	YOGA BASICO	MAR 15:30-16:30	JUE 15:30-16:30	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	3
T.3	YOGA BASICO	LUN 19:00-20:00	MIE 19:00-20:00	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	4
T.4	YOGA BASICO	LUN 20:10-21:10	MIE 20:10-21:10	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	3
T.5	YOGA BASICO	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	La mayoría alumnas antiguas, se hace repaso con respecto a mudras (gestos con las manos), tipos de respiraciones, se hacen posturas de mayor elongación flexión de columna, torsiones las cuales mejoran la flexibilidad y movilidad de la columna aliviando dolores de espalda y reduciendo la rigidez.
T.2	Muy pocas alumnas han asistido, debido a que algunas todavía están de vacaciones. Se trabaja con ellas, respiración victoriosa la cual mejora la capacidad pulmonar, le hace un masaje al miocardio del corazón evitando infartos, incrementa la cantidad de oxígeno lo cual es beneficioso para todo el cuerpo.
T.3	Se hacen posturas tanto dinámicas como estáticas para aumentar la elongación y resistencia. Se utiliza Virabhadrasana 1(Guerrero 1) para fortalecer piernas, glúteos y espalda al tiempo que estira caderas y pecho. Mejora equilibrio y concentración en mudras (gestos con las manos) se utiliza el Linga mudra para mejorar las defensas del cuerpo.
T.4	Debido al cambio de estación verano a otoño se trabaja con mudras (gestos con las manos) de transición como: Matanji mudra que activa: corazón, pulmones, hígado, bazo, páncreas y riñones junto con esto se hacen posturas que fortalecen las piernas y la zona torácica tales como guerrero 1 y 2 entre otros.
T.5	Se les enseña a coordinar la respiración con los movimientos de secuencias ej. Saludo de la luna, además se hacen variantes de una misma postura para lograr un trabajo más completo a nivel muscular y lograr una mayor elongación.

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

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

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

Mes	Marzo
------------	--------------

Nombre	MORALES AGUILERA MARIA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026



ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA BASICO	MAR 11:30- 12:30	JUE 11:30- 12:30	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	4

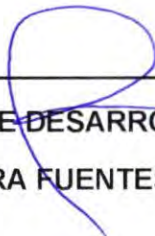
ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Se hacen posturas con ayuda de sillas, principalmente de equilibrio para aumentar la seguridad y confianza en las alumnas. Además se les enseña palming técnica descansar y mejorar la vista .


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. MORALES AGUILERA 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. MORALES AGUILERA MARIA.

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


V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
SANDRA FUENTES MELO



Las Condes, Marzo de 2026
mes año

MEDIOS DE VERIFICACIÓN:

Se debe especificar el taller correspondiente al medio de verificación.

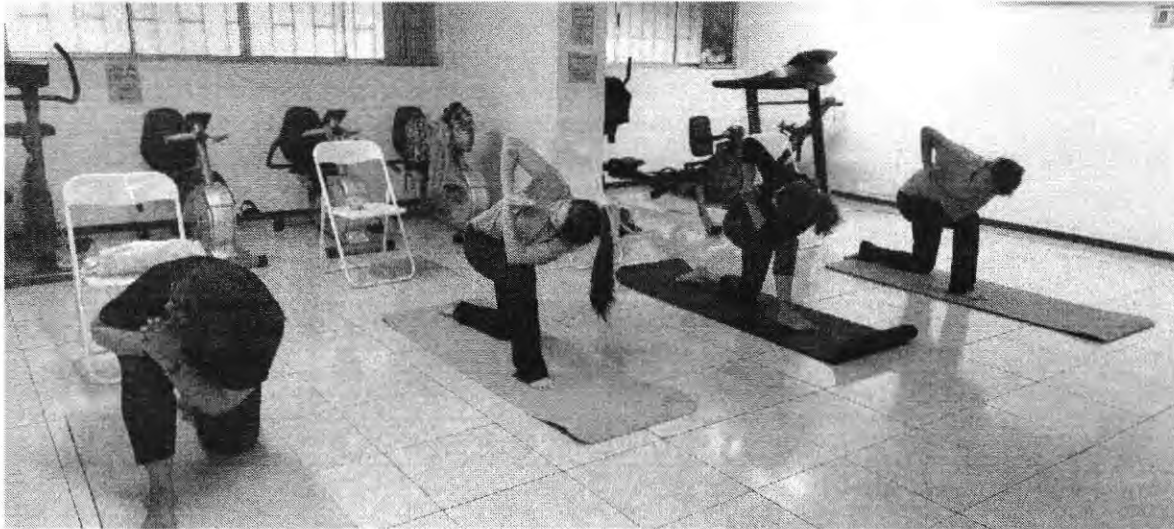
Taller de Yoga martes y jueves de 10:15 a 11:15 horas Centro Comunitario Santa Zita.



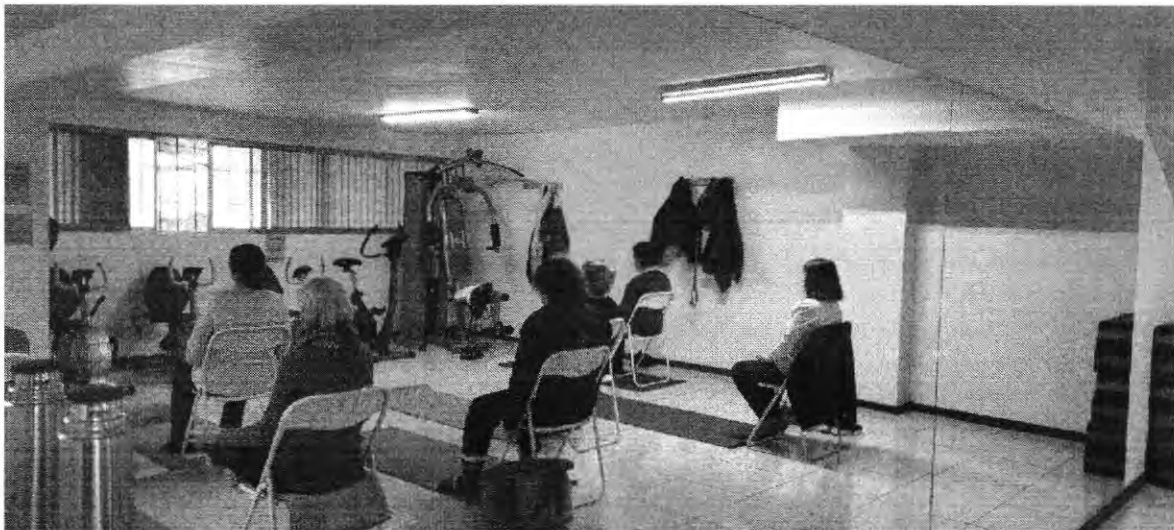
Taller de Yoga lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas en Centro Comunitario Padre Hurtado.



Taller de Yoga martes y jueves de 15:30 a 16:30 horas Tomas Moro -Fleming



Taller de Yoga lunes y miércoles de 11:30 a 12:30 horas Tomas Moro – Fleming.



Taller de Yoga martes y jueves de 11:30 a 12:30 horas, Comunitario Santa Zita.



Taller de Yoga lunes y miércoles de 20:10 a 21:10 horas , en Centro Comunitario Padre Hurtado.

