

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

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

Nombre	TAPIA GAVIRIA MARCELA		
RUT	██████████	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	5
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	6
T 4	YOGA BASICO	LUN 11 15-12 15	VIE 09 00-10 00	TOMAS MORO 1172	5
T 5	YOGA BASICO	MAR 09 00-10 00	JUE 09 00-10 00	TOMAS MORO 1172	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T 1	Inicio de las clases con meditación y mantra. Trabajos de elongación de columna, apertura de pecho y dorsales. Asanas de equilibrio, coordinación y atención. Trabajo de fuerza de brazo y abdominales intensos. Relajación física y mental en shavasana, descanso acostada.
T 2	Aquietamiento con mantras para enseñar la meditación. Trabajos de atención, coordinación cuerpo, mente y respiración. Ejercicios de manos y brazos para fortalecer. Liberación caderas y zona dorsal, elongación de hombros y cuello. Abdominales suaves, Relajación profunda con guía hablada.
T 3	Meditación con mantras y ejercicios de respiración o pranayamas. Liberación tensiones a través de movimientos de brazos y piernas. Trabajo sobre el sistema nervioso a través de visualizaciones y ejercicios físicos de fuerza en piernas y brazos. Equilibrio. Torsiones y apertura de caderas. Relajación y descanso restaurador profundo.
T 4	Guía para la meditación y la respiración correcta. Relajación y liberación de cuello, hombros y dorsales. Estiramientos y torsiones de columna y la parte posterior del cuerpo. Apertura pecho y caderas. Ejercicios específicos de manos para trabajar coordinación, atención y concentración. Movimientos para soltar y liberar emociones. Relajación física guiada con visualizaciones.
T 5	Meditación y aprendizaje de la respiración correcta. Liberación de tensiones en cuello, hombros y dorsales con movimientos suaves y atentos. Estiramientos de columna. Apertura caderas. Abdominales suaves. Ejercicios específicos de manos para trabajar coordinación, atención y concentración. Coordinación de movimientos para corregir postura. Relajación física y mental.

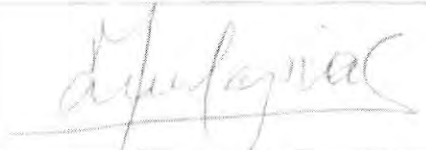
Firma prestador de los servicios 

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

Mes		Marzo	
Nombre	TAPIA GAVIRIA MARCELA		
RUT	██████████	Periodo 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	6
T 7	YOGA TERAPEUTICO	MAR 17 00- 18 00	JUE 17 00- 18 00	TOMAS MORO 1172	6
T 8	YOGA EN SILLA	MIE 11 15- 12 15	VIE 10 30- 11 30	TOMAS MORO 1172	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T 6	Inicio de las clases con canto de mantras y meditación guiada. Trabajos de elongación de columna, apertura de pecho y caderas, liberación dorsales con intensidad. Práctica de equilibrio. Trabajo de fuerza de brazos con el peso propio del cuerpo, series de abdominales con repeticiones. Descanso profundo con guía.
T 7	Aquietamiento mental y aprendizaje de mantras y meditación. Trabajos de coordinación cuerpo, mente y respiración. Posturas de equilibrio. Ejercicios para fortalecer manos y brazos. Apertura pecho y caderas. Liberación dorsal elongación de hombros y cuello. Abdominales suaves. Relajación profunda con guía hablada.
T 8	Se trabaja casi completamente sentadas en sillas de yoga. Meditación y canto de mantras. Secuencias de ejercicios para la liberación de cuello, hombros y dorsales. Fortalecimiento piernas en equilibrio. Coordinación de manos para trabajar la mente y las articulaciones. Apertura de caderas. Repetición de Abdominales sentados y tendidos en el piso. Relajación mente y cuerpo con piernas y columna sostenidas en la silla. Descanso profundo con apoyo de silla.

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 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 función 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. TAPIA GAVIRIA MARCELA.

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

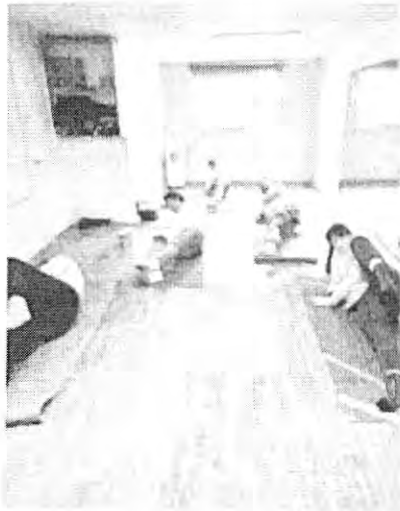


V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO.
SANDRA FUENTES MELO

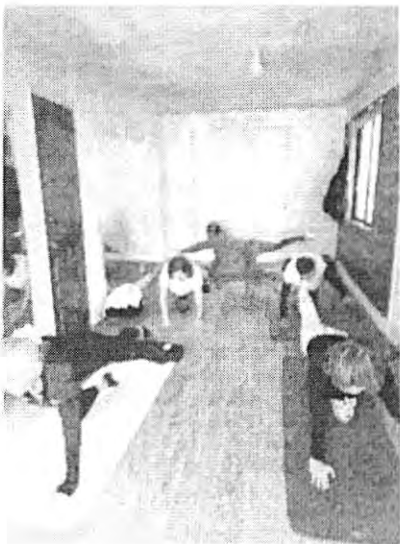
MEDIOS DE VERIFICACIÓN:

Se debe especificar el taller correspondiente al medio de verificación

YOGA BASICO 40 MARTES Y JUEVES DE 9 A 10



YOGA INTERMEDIO 41 MARTES Y JUEVES DE 10,15 A 11,15



YOGA TERAPEUTICO 11 LUN Y MIERC DE 17,30 A 18,30



LAS CONDES
MUNICIPALIDAD



YOGA INTERMEDIO 38 LUNES Y MIERCOLES DE 8,30 A 9,30

