

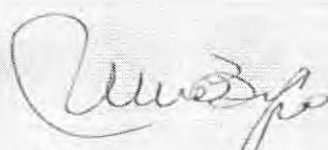
**INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER**  
**PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO**

<b>Mes</b>	<b>MAYO</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.1	YOGA EN SILLA	LUN 12:00-13:00	VIE 12:00-13:00	CHESTERTON 7159	8
T.2	YOGA EN SILLA BASICO	LUN 17:30-18:30	JUE 17:30-18:30	MONROE 8484	5
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	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Enseñanza y práctica de "Respiración alternada por ambas fosas nasales", para equilibrar ambos hemisferios nasales, mejorar la concentración, reducir la ansiedad y promover la relajación. Práctica cotidiana de ejercicios que favorezcan y combinen estiramiento, fuerza y equilibrio. Enseñanza y ejercitación de POSTURA DE TRIÁNGULO/ TRIKONASANA, (en piso y en silla) para el fortalecimiento de las piernas y espalda, apertura de caderas y pecho, así como también mejorar la estabilidad.
T.2	Práctica cotidiana de ejercicios que favorezcan y combinen estiramiento, fuerza y equilibrio. Enseñanza y ejercitación de POSTURA DE GATO / VACA (en piso y en silla). secuencia fluida que alterna arquear y redondear la espalda mientras se coordina con la respiración; para la flexibilidad de la columna, tonificando los músculos abdominales y estabilizadores del tronco. Enseñanza y práctica de "Respiración alternada por ambas fosas nasales", para equilibrar ambos hemisferios nasales, mejorar la concentración, reducir la ansiedad y promover la relajación.
T.3	Trabajamos el respeto mutuo, el compañerismo, la espera de turnos, la empatía escuchando sin juzgar las necesidades/ relatos del otro. Incorporación de juegos reglados. Ejercitación de respiraciones trabajadas "Respiración larga-lenta y profunda y El soplo". "Comunicación celestial" (meditación en movimiento que integra el canto de un mantra, con movimientos de manos y brazos) Esta práctica fomenta la conexión, la confianza y la gratitud. "MANTRA SA-TA- NA-MA.
T.4	Enseñanza y práctica de "Respiración alternada por ambas fosas nasales", para equilibrar ambos hemisferios nasales, mejorar la concentración, reducir la ansiedad y promover la relajación. Trabajo con "BASTÓN" para facilitar la práctica proporcionando soporte para el equilibrio y permitir un estiramiento profundo sin forzar las articulaciones. Ejercitación de coordinación y movimiento brazos/piernas.
T.5	Enseñanza y práctica de "Respiración alternada por ambas fosas nasales", para equilibrar ambos hemisferios nasales, mejorar la concentración, reducir la ansiedad y promover la relajación. Práctica cotidiana de ejercicios que favorezcan y combinen estiramiento, fuerza y equilibrio. Enseñanza y ejercitación de POSTURA DE TRIÁNGULO/ TRIKONASANA, para el fortalecimiento de las piernas y espalda, apertura de caderas y pecho, así como también mejorar la <u>estabilidad</u> . Si es necesario, al no poder apoyar los talones, usando un elemento extra para los mismos.

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>MAYO</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 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	6
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 alternada por ambas fosas nasales", para equilibrar ambos hemisferios nasales, mejorar la concentración, reducir la ansiedad y promover la relajación. Práctica cotidiana de ejercicios que favorezcan y combinen estiramiento, fuerza y equilibrio. Trabajo con "BANDAS ELÁSTICAS", ejercitando la resistencia progresiva, mejorando la flexibilidad y el acceso a posturas más complejas. Mejorando el rango de movimiento.
T.7	Trabajo con "BANDAS ELÁSTICAS", ejercitando la resistencia progresiva, mejorando la flexibilidad y el acceso a posturas más complejas. Permitiendo mantener mejor postura mientras se construye la memoria corporal. Práctica cotidiana de ejercicios que favorezcan y combinen estiramiento, fuerza y equilibrio. Enseñanza y práctica de "Respiración alternada por ambas fosas nasales", para equilibrar ambos hemisferios nasales, mejorar la concentración, reducir la ansiedad y promover la relajación.
T.8	Práctica cotidiana de ejercicios que favorezcan y combinen estiramiento, fuerza y equilibrio. Enseñanza y ejercitación de POSTURA DE GATO / VACA ( en piso y en silla). secuencia fluida que alterna arquear y redondear la espalda mientras se coordina con la respiración; para la flexibilidad de la columna, tonificando los músculos abdominales y estabilizadores del tronco. Enseñanza y práctica de "Respiración alternada por ambas fosas nasales", para equilibrar ambos hemisferios nasales, mejorar la concentración, reducir la ansiedad y promover la relajación.
T.9	Enseñanza y práctica de "Respiración alternada por ambas fosas nasales", para equilibrar ambos hemisferios nasales, mejorar la concentración, reducir la ansiedad y promover la relajación. Trabajo con "BASTÓN" para facilitar la práctica proporcionando soporte para el equilibrio y permitir un estiramiento profundo sin forzar las articulaciones. Ejercitación de coordinación y movimiento brazos/piernas.
T.10	Continuamos con la secuencia de la clase, necesaria para primero relajar desde tronco, brazos, cráneo y luego rostro. Activando luego los ganglios linfáticos. Trabajo de un músculo específico: MASETERO ( ubicación en láminas, lectura de información sobre el mismo, sus funciones). Ejercitación de ejercicios específicos para mayormente relajar dicho músculo. Foto.

Firma prestador de los servicios	 M. Alejandro Ballasteros García
----------------------------------	---


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

<b>Mes</b>	<b>MAYO</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	PILATES	LUN 08:45-09:45	VIE 08:45-09:45	COLICHEO 1985	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	Trabajo con "ARO DE PILATES". Enseñanza de su adecuado agarre, ( palmas y dedos estirados- con manos en agarre- entre los muslos por encima de las rodillas- por dentro del aro muslo o rodilla-entre los tobillos- como apoyo en posición lateral ) según el ejercicio. Añadiendo resistencia, mejorando la alineación y activando la musculatura profunda. Así como también la conciencia de la adecuada postura.. Experimentando su versatilidad permitiendo tanto aumentar la dificultad del ejercicio, como servir de apoyo.

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

El jefe (S) 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 MAYO 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 MAYO 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 (S) de Departamento	Lorena Rivera Silva
Firma y timbre Jefe (S) de Departamento	 

  
V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO  
SANDRA FUENTES MELO

