


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

Mes	MAYO
-----	------

Nombre	CASTILLO BALCAZAR INES		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA TERAPEUTICO	LUN 14:40-15:40	JUE 14:40-15:40	MARTIN DE ZAMORA 4571(GIMNASIO MARTIN DE ZAMORA)	10
T.2	YOGA TERAPEUTICO	LUN 15:50-16:50	JUE 15:50-16:50	MARTIN DE ZAMORA 4571(GIMNASIO MARTIN DE ZAMORA)	10
T.3	YOGA EN SILLA	LUN 12:45-13:45	MIE 14:30-15:30	APOQUINDO 9082 CAM LOS DOMINICOS	7
T.4	YOGA TERAPEUTICO INTERMEDIO	MIE 12:50-13:50	VIE 10:15-11:15	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	7
T.5	YOGA TERAPEUTICO INTERMEDIO	LUN 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	APOQUINDO 9082 CAM LOS DOMINICOS	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Trabajo de calentamiento Articular. Luego posturas de pie y equilibrio, abdomen y Hombros. Para finalmente profundizar en inversiones suaves y así llevar salud al sistema endocrino.
T.2	Hemos trabajado posturas de pie y torsiones suaves, además de salud al sol para movilizar todo el cuerpo. No hemos realizado permanencia en las posturas, sino, más bien dinámico. Inversiones suaves para el sistema endocrino y circulatorio.
T.3	Trabajo dinámico de posturas, sin muchas detenciones. Mas bien se busca soltar el cuerpo y fortalecerlo en posturas de pie, equilibrio, torsiones, arcos menores, siempre con ayuda de la silla. Y las ultimas 10 min. Hemos realizado en todas las clases pranayama.
T.4	Partimos este mes con posturas de sentado en el suelo, con ayuda de bolster o hinchables de foam, trabajando caderas y columna. Aquí si estamos trabajando la permanencia de las posturas, 30 seg-1 min. Para finalizar con pranayama.
T.5	Trabajo de diversas posturas con mudación, entre 30s a 1 min. Realizamos semisustentados y pranayama en c/o de las clases. También realizamos posturas según la necesidad del grupo de practicantes.

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

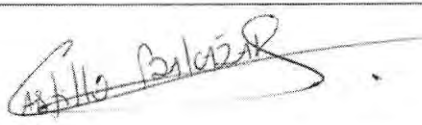
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	MAYO
-----	------

Nombre	CASTILLO BALCAZAR INES		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026



ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA TERAPEUTICO INTERMEDIO	MIE 11:30-12:30	VIE 11:30-12:30	MARTIN DE ZAMORA 4571(GIMNASIO MARTIN DE ZAMORA)	7
T.7	YOGA EN SILLA	LUN 09:00-10:00	VIE 09:00-10:00	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	6
T.8	YOGA EN SILLA	MAR 12:45-13:45	JUE 12:45-13:45	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	6
T.9	YOGA BASICO	LUN 10:20-11:20	VIE 12:45-13:45	APOQUINDO 9082 CAM LOS DOMINICOS	6

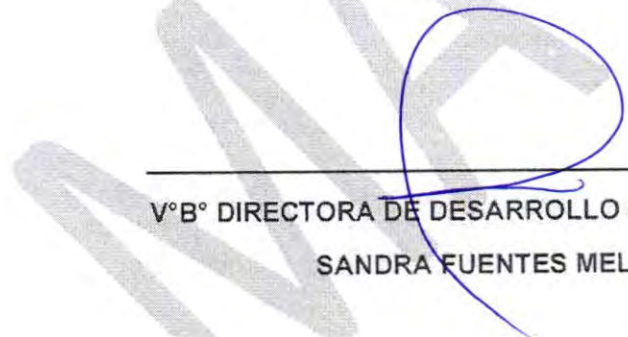
ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Buscamos durante el mes dinamismo, para flexibilizar el cuerpo y para fortalecerlo. Damos énfasis en las posturas de semi flexión y pranayama, para la salud del sistema respiratorio, circulación y endocrino.
T.7	Partimos con saludos. Al sol para calentar las articulaciones y buscamos posturas que fortalezcan piernas y columna vertebral, siempre con ayuda de la silla. Terminamos con pranayama los últimos 10 min.
T.8	Realizamos un trabajo dinámico de posturas de pie, flexiones y equilibrio. Y durante los 20 min restantes lo dedicamos a calmar las fluctuaciones mentales con técnicas de pranayama. Buscamos de aquí a fin de año entrenar la mente y prepararla para la meditación.
T.9	De a poco se van complejizando las posturas, siempre con los lineamientos básicos del yoga. Enfatizamos en la respiración para el descanso del sistema nervioso.

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

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. CASTILLO BALCAZAR INES, RUT: [REDACTED], dió 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. CASTILLO BALCAZAR INES.

Nombre Jefe (S) de Departamento	Lorena Rivera Silva
Firma y timbre Jefe (S) de Departamento	 



 V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
 SANDRA FUENTES MELO

