

INFORME DE FUNCIONES MES DE AGOSTO 2025

Andacollo, 29 agosto de 2025

1.- Identificación del Servidor o Servidora Municipal a Honorarios.

Nombre	MARIA LUISA MILLA PASTEN
R.U.T.	

2.- Dependencia y función encomendada.

Dirección / Departamento / Oficina	DIDECO – OFICINA DE DEPORTES
Función según contrato	MONITORA TALLER DE YOGA

En el mes de agosto de 2025, quien suscribe, realizó las siguientes funciones:

Lunes 4: Escaneo corporal y emocional consciente.
Agradecer y luego calentamiento.
Diversas posturas de torsión ayudando a limpiar órganos internos.
Meditación guiada.
Finalizamos con relajación y reflexión.

Martes 5: Escaneo corporal y emocional consciente, más respiración y ejercicios somáticos.
Elongación, mantención de posturas , fuerza y resistencia enfocada en tren inferior.
Se finaliza con la relajación y reflexión.

Miércoles 6: Escaneo completo físico y emocional. Agradecer.
Respiraciones en 4 tiempos.
Calentamiento general, y hoy las posturas fueron enfocadas en el tren superior, trabajando estiramientos, mantención y resistencia.
Finalizamos con relajación y reflexión.

Jueves 7: Escaneo emocional y físico parte por parte de nuestro cuerpo.
Respiración diafragmática consciente, luego calentamiento.
Hoy se trabajo movilidad y agilidad general, Saludo al Sol.
Finalizamos con relajación y reflexión.

Martes 19: Escaneo corporal y emocional completo. Agradecer.
Respiración en 4 tiempos.
Introducción al Yoga (especialmente alumnos nuevos)
Calentamiento.
Posturas de pie, guerrero I, II y III, más posturas de equilibrio.
Finalizamos con relajación y reflexión.

Miércoles 20: Escaneo emocional y corporal completo, respiración consciente diafragmática. Calentamiento.
Hoy trabajamos diversas posturas que nos ayudan a la elongación y flexibilidad cuerpo entero.
Finalizamos con relajación y reflexión.

Jueves 21: Escaneo completo, corporal y emocional.
Seguido de respiración en 4 tiempos.
Calentamiento .
Saludos al Sol simples, baja intensidad y luego fuimos subiendo.
Tapping (golpeteos en puntos energéticos, para liberar emociones)
Finalmente postura de relajación y reflexión .

4.- Funciones instruidas mediante delegaciones de funciones o solicitudes de apoyo a otras unidades.

5.- Ausencias justificadas (debe indicar las fechas en que efectuó uso de permisos administrativos, feriados legales, descanso complementario, licencias médicas o permisos especiales).

Se extiende el presente informe para acreditar ante la Municipalidad de Andacollo, el pago de los honorarios pactados según el contrato vigente en el mes de agosto 2025

MARIA LUISA MILLA PASTEN
MONITORA TALLER DE YOGA

CONSTANZA ROJAS LOPEZ
DIDECO