

INFORME DE FUNCIONES MES DE JULIO 2025

Andacollo, 31 de julio 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 julio de 2025, quien suscribe, realizó las siguientes funciones:

Informe mensual Julio 2025

Lunes 7: Escaneo corporal, respiraciones conscientes, introducción al yoga (especialmente para las alumnas nuevas).

Posturas de pie, guerrero I y II, resistencia y equilibrio.

Finalizando con postura svasana (relajación) y luego una reflexión .

Martes 8: Calentamiento, respiraciones conscientes .

Trabajamos distintas posturas que nos ayudan al estiramiento y elongación del cuerpo completo.

Finalizamos con postura svasana (relajación), y posterior reflexión .

Miércoles 9: Calentamiento con diversos movimientos, respiración consciente.

Tapping (golpeteos en puntos energéticos para liberar emociones)

Saludos al Sol

Finalizamos con postura svasana (relajación)

Jueves 10: Escaneo corporal, conectamos con la gratitud, respiración en cuatro tiempos, , calentamiento .

Extensiones y torsiones cuerpo completo.

Ejercicios somáticos.

Savasana (relajación, reflexión final

Lunes 21: Escaneo corporal y emocional consciente.

Conexión con la gratitud y luego realizar el calentamiento .

Posturas de torsión, nos ayudan a eliminar y desintoxicar los órganos internos.

Finalizamos con relajación y reflexión

Martes 22: Escaneo corporal y emocional consciente, respiración somática consciente.

Anclarnos en la gratitud y posterior calentamiento .

Elongación, fuerza y resistencia cuerpo completo.

Postura savasana (relajación) y finalizamos con una reflexión.

Miércoles 23: Escaneo corporal y emocional completo, más respiración en cuatro tiempos.

Calentamiento y el trabajo de hoy fue enfocada en el tren inferior del cuerpo.

Resistencias, equilibrio, extensión. Finalizamos con postura de relajación y reflexión .

Jueves 24: Escaneo corporal y emocional parte por parte de nuestro cuerpo.

Respiración somática consciente.

Calentamiento y hoy la clase fue enfocada en la agilidad y movilidad general, saludo al sol.

Finalizamos con postura 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 julio 2025

MARIA LUISA MILLA PASTEN
MONITORA TALLER DE YOGA

CONSTANZA ROJAS LOPEZ
DIDECO