

INFORME DE FUNCIONES MES DE NOVIEMBRE 2025

Andacollo, 28 de noviembre 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
Función según contrato	MONITORA TALLER DE YOGA

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

Lunes 10: Escaneo corporal, respiraciones conscientes, introducción al yoga (especialmente para las alumnas nuevas).

Hoy profundizamos en tipo de respiraciones.

Luego mucho estiramientos y resistencia.

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

Martes 11: Calentamiento, respiraciones conscientes .

Posturas diversas de equilibrio, también guerreros I, II y III.

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

Miércoles 12: Calentamiento con diversos movimientos, respiración consciente.

Tapping (golpeteos en puntos energéticos para liberar emociones)

Saludos al Sol

Finalizamos con postura svasana (relajación)

Jueves 13: Escaneo corporal, conectamos con la gratitud, respiración en cuatro tiempos, calentamiento .

Extensiones y torsiones cuerpo completo.

Ejercicios somáticos.

Savasana (relajación) reflexión final

Lunes 24: Escaneo corporal y emocional consciente.

Conexión con la gratitud y luego realizar el calentamiento.

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

Practicamos para nuestra presentación.

Finalizamos con relajación y reflexión

Martes 25: Escaneo corporal y emocional consciente, respiración somática consciente.

Anclarnos en la gratitud y posterior calentamiento.

Elongación, fuerza y resistencia cuerpo completo.

Practicamos para nuestra presentación.

Postura savasana (relajación) y finalizamos con una reflexión.

Miércoles 26: Escaneo corporal cuerpo completo, conectar con la gratitud y respiraciones conscientes.

Elongaciones y diversas posturas de equilibrio.

Practicamos la presentación.

Finalizamos con relajación (svasana),

Anclarnos al presente en la reflexión final.

Jueves 27: Comenzamos con respiraciones conscientes, seguido por escaneo corporal.

Tapping (técnica de liberación emocional).

Posturas de resistencia, fuerza y equilibrio.

Practicamos nuestra presentación.

Finalizamos con relajación (svasana)

Y reflexión final.

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 noviembre 2025

MARIA L. MILLA PASTEN
MONITORA

CONSTANZA ROJAS LOPEZ
DIDECO