

INFORME DE FUNCIONES MES DE OCTUBRE 2025

Andacollo, 30 de octubre 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 octubre de 2025, quien suscribe, realizó las siguientes funciones: Martes 14: Escaneo corporal y emocional , más respiración consciente. Elongación, posturas de fuerza y resistencia brazos y piernas. Finalizamos con relajación y reflexión. Miércoles 15: Escaneo completo físico y emocional. Conectamos con la gratitud. Respiraciones conscientes exhalando boca, nariz. Elongación general, posturas enfocadas en el tren inferior Finalizamos con relajación y reflexión. Jueves 16: Escaneo emocional y físico parte por parte de nuestro cuerpo. Respiración en 4 y 6 tiempos, seguido de un calentamiento. Movilidad y agilidad general, Saludo al Sol. Finalizamos con relajación y reflexión. Lunes 27: Escaneo corporal y emocional completo. Practicamos la gratitud . Respiración diafragmática. Introducción al Yoga (especialmente alumnos nuevos) Calentamiento general . Posturas de equilibrio y también guerrero I, , II y III . Finalizamos con relajación y reflexión. Martes 28: Escaneo emocional y corporal completo, respiración consciente .Calentamiento completo y diversas posturas de elongación y flexibilidad cuerpo entero. Finalizamos con relajación y reflexión. Miércoles 29: Escaneo completo, corporal y emocional. Conectamos con la gratitud, seguido de Calentamiento general. Saludos al Sol simples, baja intensidad y mediana intensidad. Movimientos para unir y equilibrar ambos hemisferios . Finalmente postura de relajación y reflexión . Jueves 30: Escaneo corporal y emocional consciente, respiraciones diafragmática. Calentamiento cuerpo completo. Posturas Apertura de pecho y luego equilibrios en general . Finalizando con postura de relajación y reflexión

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

“Clase del lunes 13 de Octubre , se reemplazó por el viernes 17, por la participación en trekking “Caminemos juntas”

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 octubre 2025

MARIA LUISA MILLA PASTEN
MONITORA TALLER DE YOGA

CONSTANZA ROJAS LOPEZ
DIDECO