

**INFORME DE FUNCIONES MES SEPTIEMBRE 2025**

Andacollo, 30 de septiembre 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 septiembre de 2025, quien suscribe, realizó las siguientes funciones:

Informe mensual Septiembre 2025

Lunes 1: 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 2: 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 3: Calentamiento con diversos movimientos, respiración consciente. Tapping (golpeteos en puntos energéticos para liberar emociones) Saludos al Sol Finalizamos con postura svasana (relajación)

Jueves 4: Escaneo corporal, conectamos con la gratitud, respiración en cuatro tiempos, , calentamiento . Extensiones y torsiones cuerpo completo. Ejercicios somáticos. Savasana (relajación, reflexión final

Lunes 15: 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 16: 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.

**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 septiembre 2025

MARIA LUISA MILLA PASTEN  
MONITORA TALLER DE YOGA

CONSTANZA ROJAS LOPEZ  
DIDECO