

INFORME DE FUNCIONES MES DE ABRIL

Andacollo, 30 de abril de 2026

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

3.-Actividades realizadas en el mes de abril de 2026

En el mes de abril quien suscribe, realizo las siguientes funciones:
Informe mensual Abril 2026
Lunes 6: Escaneo completo, corporal mental y emocional. Respiraciones conscientes e introducción al yoga (especialmente para las alumnas nuevas).
Movimientos cuerpo completo, estiramientos de las extremidades y luego seguimos con posturas de resistencias y fuerza.
Se finaliza con postura svasana (relajación) y luego una reflexión .
Alumnas: 5
Casa del Encuentro ciudadano.
Martes 7: Escaneo completo, luego respiraciones en 4 y 6 tiempos.
Posturas guerreros I, II y III. Y saludo al sol varias veces.
Finalizando con postura svasana (relajación), y posterior reflexión .
Alumnas : 4
Casa del Encuentro ciudadano.
Miércoles 8: Escaneo corporal, movimientos varios para activar articulaciones, respiración consciente.
Realizamos Tapping (golpeteos en puntos energéticos para liberar emociones) 3 vueltas.
Seguimos con diversas posturas de equilibrio, para aprender a mantener el autocontrol , la concentración y la calma en momentos de caos.
Finalizando con postura svasana (relajación) y reflexión.
Alumnas: 6
Casa del Encuentro ciudadano.
Jueves 9: Escaneo corporal, mental y emocional, conectando con la importancia de la gratitud.
Continuamos con respiración en cuatro tiempos, seguido de calentamiento completo .
Extensiones y torsiones parte superior e inferior del cuerpo.
Ejercicios somáticos.
Finalizamos con postura svasana (relajación) y una reflexión.
Alumnas: 6
Casa del Encuentro Ciudadano
Lunes 20: Escaneo completo, enfocado en el cuerpo, respiraciones pausadas al comienzo y luego más rápidas.
Introducción al yoga (especialmente para personas nuevas)
Calentamiento de las articulaciones, seguidas de varios saludos al sol.
Hoy posturas de extensiones y torsiones enfocadas en parte superior del cuerpo.
Finalizamos con postura de relajación (svasana) seguida de una reflexión.
Alumnas: 4
Casa del Encuentro Ciudadano
Martes 21: Escaneo corporal, mental y emocional consciente.
Respiración consciente alternando fosas nasales.
Conectamos con la gratitud, y enumeramos 3 cosas por las que nos sintamos agradecidos y seguimos con calentamiento cuerpo completo.
Posturas de extensión y torsión, hoy enfocadas en la parte inferior del cuerpo, ayudándonos a eliminar y desintoxicar los órganos internos .
Finalizamos con postura svasana (relajación) y reflexión
Alumnas: 5
Casa del Encuentro Ciudadano
Miércoles 22: Escaneo corporal, respiraciones diafragmáticas, y luego respiraciones en 4 y 6 tiempos.
Realizamos calentamiento completo, algunos saludos al sol.
Hoy trabajamos enfocados en movilidad y flexibilidad de espalda alta y hombros con ayuda de accesorios (botella).
Última Postura savasana (relajación) y finalizamos con una reflexión.
Alumnas : 6
Casa del Encuentro ciudadano
Jueves 23: Escaneo corporal cuerpo completo, mente y emociones.
Conectamos con la gratitud, realizamos respiraciones conscientes, con tiempo (4 se inhala, 4 se retiene, 4 se exhala, 4 se retiene)
Seguido por elongaciones profundas, lentas y sostenidas.
Posturas de pie, guerrero I, II y III, y postura del árbol.
Finalizamos con postura de relajación (svasana) y reflexión.
Alumnas: 6
Casa del Encuentro Ciudadano

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

Clase de yoga trekking “Ruta del primer sol” 25 de Abril del 2026.

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 abril 2026

**MARIA L. MILLA PASTEN
MONITORA**

**CONSTANZA ROJAS LOPEZ
DIDECO**