

INFORME DE FUNCIONES MES DE AGOSTO 2026

Andacollo, 31 de agosto 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 agosto de 2026

INFORME AGOSTO 2026

Martes 4: Escaneo físico, mental y emocional, respiraciones diafragmáticas. Conexión con la gratitud.

Calentamiento de todas las articulaciones, y cuerpo en general.

Posturas de torsiones varias, aperturas de pecho e Inter costal .

Ejercicios de liberación emocional , quitando tensiones, aflojando rigidez .

Finalizamos con postura de relajación (svasana) y mensaje de reflexión.

Alumnas : 2

Lugar: Casa del Encuentro Ciudadano

Miércoles 5: Escaneo general (cuerpo, mente y espíritu)

Conectamos con el agradecimiento

Respiraciones diafragmáticas, y luego respiración cuadrada (inhalo, retengo, exhalo y retengo)

Calentamiento general y elongaciones.

Continuamos con diversos ejercicios utilizando mancuernas, fortaleciendo brazos y piernas .

Seguimos con posturas de extensión cuerpo completo.

Finalizamos con postura de relajación (svasana) y reflexión

Alumnas : 3

Lugar: Casa del Encuentro Ciudadano

Jueves 6: Respiración lenta y profunda, exhalación por boca y después por nariz .

Conectamos con el agradecimiento.

Seguimos con calentamiento completo, movimiento de caderas , hombros y cabeza.

Diversas posturas de equilibrio , Guerrero I, Guerrero II, Postura del árbol en distintos niveles.

Finalizamos con postura de relajación (svasana) y mensaje de reflexión.

Alumnas : 2

Lugar: Casa del Encuentro Ciudadano

Viernes 7: Escaneo corporal, mental y emocional.

Respiraciones diafragmáticas con tiempo, inhalaciones en 6 y exhalaciones en 8 .

Conectamos con la gratitud .

Movimientos varios para calentar articulaciones y cuerpo en general .

Profundizamos en Saludos al sol en distintas intensidades y con variantes, además de posturas de torsiones .

Finalizamos con postura de relajación (svasana), y mensaje de reflexión.

Alumnas : 2

Casa del encuentro ciudadano

Martes 18: Escaneo completo físico, mental y emocional, en conjunto con respiraciones diafragmáticas.

Calentamiento cuerpo completo.

Introducción al yoga y parte de su filosofía.

Posturas enfocadas en la parte inferior, fuerza , resistencia y equilibrio (manteniendo las posturas mmás tiempo) utilizamos mancuernas.

Finalizamos con postura svasana (relajación) y reflexión.

Alumnas : 4

Lugar: Casa del Encuentro ciudadano

Miércoles 19: Escaneo completo, cuerpo, mente y emociones. Respiración consciente en 4 y 2 tiempos.

Conectamos con el agradecimiento, luego calentamiento general.

Hoy realizamos torsiones y extensiones, ayudando a limpiar los órganos internos.

También hicimos saludos al sol.

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

Alumnas: 5

Lugar; Casa del Encuentro ciudadano

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 agosto 2026

MARIA L. MILLA PASTEN
MONITORA

CONSTANZA ROJAS LOPEZ
DIDECO