

INFORME DE FUNCIONES MES DE ENERO

Andacollo, 30 de enero 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

Informe mensual Enero 2026

Lunes 5: Escaneo corporal, emocional y mental. Respiraciones conscientes, introducción al yoga (especialmente para las alumnas nuevas).

Aprendemos tipos de respiraciones.

Seguimos con estiramientos y resistencia parte superior .

Se finaliza con postura svasana (relajación) y luego una reflexión .

Martes 6: Calentamiento completo, respiraciones conscientes .

Diversas posturas de equilibrio, guerreros I, II y III. Y saludo al sol.

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

Miércoles 7: Calentamiento completo con diversos movimientos e incorporando respiración consciente.

Seguimos con Tapping (golpeteos en puntos energéticos para liberar emociones)

Varios Saludos al Sol.

Finalizamos con postura svasana (relajación) y reflexión.

Jueves 8: Escaneo corporal, mental y emocional, conectamos con la gratitud y seguimos con respiración en cuatro tiempos. Luego calentamiento completo .

Extensiones y torsiones cuerpo completo.

Ejercicios somáticos.

Finalizamos con postura svasana (relajación) y una reflexión.

Lunes 19: Escaneo corporal, mental y emocional consciente. Introducción al yoga (especialmente para alumnos nuevos)

Respiración en tiempos 4 y 6.

Conectamos con la gratitud y seguimos con calentamiento .

Posturas de torsión, que nos sirven para eliminar y desintoxicar los órganos internos .

Finalizamos con postura svasana (relajación) y reflexión

Martes 20: Respiraciones conscientes, escaneo corporal.

Conexión con la gratitud y calentamiento completo.

Elongación, fuerza y resistencia parte inferior del cuerpo.

Postura savasana (relajación) y finalizamos con una reflexión.

Miércoles 21: Escaneo corporal cuerpo completo, conectar con la gratitud y respiraciones conscientes.

Posturas de fuerza y resistencia parte superior del cuerpo.

Finalizamos con relajación (svasana) y reflexión final.

Jueves 22: Escaneo corporal, mental y emocional .

Respiración es 4 tiempos

Seguimos con Tapping (golpeteos en ciertas partes de nuestro cuerpo) esta es una técnica de liberación emocional.

Posturas de equilibrio y fortalecimiento de piernas. 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 enero 2026

MARIA L. MILLA PASTEN
MONITORA

CONSTANZA ROJAS LOPEZ
DIDECO