

INFORME DE FUNCIONES MES DE FEBRERO

Andacollo, 27 de febrero 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 febrero 2026 Lunes 2: Respiraciones profundas y conscientes, introducción al yoga (especialmente para las alumnas nuevas). Comenzamos con estiramientos cuerpo completo, seguimos con posturas de resistencias y fuerza. Finalizamos con postura svasana (relajación) y luego una reflexión . Martes 3: Escaneo corporal, emocional y mental . Seguimos con respiraciones, alternando fosas nasales. Posturas varias de equilibrio, guerreros I, II y III. Y saludo al sol. Finalizando con postura svasana (relajación), y posterior reflexión . Miércoles 4: Calentamiento completo con distintos movimientos e incorporando respiración consciente. Realizamos Tapping (golpeteos en puntos energéticos para liberar emociones) 3 vueltas. Y seguimos con saludos al Sol. Finalizando con postura svasana (relajación) y reflexión. Jueves 5: Escaneo corporal, mental y emocional, recordando la importancia de la gratitud. Continuamos con respiración en cuatro tiempos, seguido de calentamiento completo . Extensiones y torsiones enfocadas en la parte superior. Ejercicios somáticos. Finalizamos con postura svasana (relajación) y una reflexión. Lunes 16: Participación en Trekking Nocturno Yahuin. Martes 17: Escaneo corporal, mental y emocional consciente. Introducción al yoga (especialmente para alumnos nuevos) Respiración consciente alternando fosas nasales. Conectamos con la gratitud y seguimos con calentamiento cuerpo completo. Posturas de extensión y torsión, ayudándonos a eliminar y desintoxicar los órganos internos . Finalizamos con postura svasana (relajación) y reflexión Miércoles 18: Escaneo corporal, respiraciones diafragmáticas, y luego respiraciones en 4 y 6 tiempos. Conectamos con la gratitud y seguimos con calentamiento completo. Hoy hicimos resistencias y equilibrios con ayuda de accesorios (botella). Luego algunos saludos al sol. Postura savasana (relajación) y finalizamos con una reflexión. Jueves 19: Escaneo corporal cuerpo completo, mente y emociones. Conectamos con la gratitud y realizamos respiraciones conscientes. Luego un calentamiento general. Posturas de pie, guerreros, equilibrios, postura del árbol. Finalizamos con relajación (svasana) y 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 febrero 2026

MARIA L. MILLA PASTEN
MONITORA

HEIDY MARTINEZ ARAYA
DIDECO (S)