

INFORME DE FUNCIONES MES DE JUNIO 2026

Andacollo, 30 de junio 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 junio de 2026

En el mes de Junio 2026, quien suscribe, realizó las siguientes funciones: Lunes 1: Respiraciones conscientes e introducción al yoga (especialmente para las alumnas nuevas). Escaneo físico, emocional y mental. Calentamiento cuerpo completo, movimiento de articulaciones, estiramientos extremidades , para continuar con diversas posturas de resistencias y fuerza. Finalizamos con postura svasana (relajación) y luego una reflexión . Alumnas: 4 Casa del Encuentro ciudadano. Martes 2: Escaneo completo, respiraciones conscientes. Conectar con la gratitud, y luego estiramientos cuerpo completo . Posturas de apertura de pecho para liberar emociones contenidas. Finalizando con postura svasana (relajación), y posterior reflexión . Alumnas : 5 Casa del Encuentro ciudadano. Miércoles 3: Escaneo corporal, mental y emocional. Distintos movimientos para activar articulaciones, seguidas de respiración consciente. Luego posturas de equilibrio, que nos ayudan a mantener el autocontrol , la concentración y la calma en momentos de caos. Finalizando con postura svasana (relajación) y reflexión. Alumnas: 5 Casa del Encuentro ciudadano. Jueves 4: Escaneo completo, conectamos 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 22: 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. Posturas de extensiones y torsiones enfocadas en parte superior del cuerpo. Finalizamos con postura de relajación (svasana) seguida de una reflexión. Alumnas: 6 Casa del Encuentro Ciudadano Martes 23: Escaneo corporal, mental y emocional consciente. Respiración consciente alternando fosas nasales. Conectamos con la gratitud, 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: 10 Casa del Encuentro Ciudadano Miércoles 24: Escaneo completo, respiraciones diafragmáticas, luego respiraciones en 4 y 6 tiempos. Calentamiento completo, algunos saludos al sol. Posturas 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 : 5 Casa del Encuentro ciudadano Jueves 25: Escaneo cuerpo , mente y emociones. Conectamos con la gratitud. Respiraciones conscientes, con tiempo (4 se inhala, 4 se retiene, 4 se exhala, 4 se retiene) Elongaciones profundas, lentas y sostenidas. Posturas guerrero I, II y III, y postura del árbol. Finalizamos con postura de relajación (svasana) y reflexión. Alumnas: 9 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 junio 2026

MARIA L. MILLA PASTEN
MONITORA

CONSTANZA ROJAS LOPEZ
DIDECO