

INFORME DE FUNCIONES MES DE MARZO

Andacollo, 31 marzo 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

En el mes de marzo quien suscribe realizo las siguientes funciones: Lunes 2: Escaneo corporal completo, respiración diafragmática consciente. Calentamiento completo y elongaciones. Posturas de fuerza y resistencia parte superior del cuerpo. Finalizamos con última postura, (svasana) relajación y reflexión. Alumnas: 5 Lugar: Plaza Gabriela Mistral Martes 3: Escaneo completo físico y emocional, seguidos de respiraciones conscientes. Elongación cuerpo completo. Posturas enfocadas en la parte inferior, fuerza y resistencia. Finalizamos con relajación y reflexión. Alumnas : 4 Lugar: Plaza Gabriela Mistral Miércoles 4: Escaneo emocional y corporal. Respiraciones en 4 y 6 tiempos, luego calentamiento general. Posturas de enraizamiento y equilibrio. Finalizamos con postura de relajación (svasana)y posterior reflexión. Alumnas: 5 Lugar; Plaza Gabriela Mistral Jueves 5: Escaneo completo, corporal y emocional. Respiraciones conscientes diafragmáticas. Estiramientos cuerpo completo. Saludos al sol repetidas veces. Finalizamos con postura de relajación (svasana) y reflexión. Alumnas: 5 Lugar; Plaza Gabriela Mistral Lunes 23: Escaneo corporal y emocional completo. Conectamos con la gratitud , agradeciendo todo lo que si hay. Respiración cuadrada (en 4 tiempos) Calentamiento general . Posturas de equilibrio y también guerrero I , II y III. Finalizamos con postura de relajación (svasana) y reflexión. Alumnas: 5 Lugar: Casa del encuentro ciudadano Martes 24: Escaneo emocional y corporal completo. Respiraciones consciente diafragmáticas. Calentamiento completo . Diversas posturas de elongación y flexibilidad cuerpo completo y trabajo fuerzas de brazos . Finalizamos con postura de relajación (svasana) y reflexión. Alumnas: 5 Lugar: Casa del Encuentro ciudadano Miercoles 25: Escaneo corporal , mental y emocional. Respiraciones conscientes. Conectamos con la gratitud, dando gracias por todo lo que si hay , seguido de Calentamiento general. Saludos al Sol simples, baja intensidad y mediana intensidad. Tapping (técnicas de liberación emocional) para unir y equilibrar ambos hemisferios . Finalmente postura de relajación (svasana) y reflexión . Alumnas: 5 Lugar; Casa del Encuentro ciudadano Jueves 26: Escaneo corporal, mental y emocional. Respiraciones conscientes en 4 y 6 tiempos. Luego internamente enumerar 3 cosas por las cuales nos sentimos agradecidas. Elongacion cuerpo completo. Posturas de equilibrio y fuerza, avanzando en la práctica . Variando posturas de guerrero y árbol . Finalizamos con postura relajación (svasana) y 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 marzo 2026

MARIA L. MILLA PASTEN
MONITORA

CONSTANZA ROJAS LOPEZ
DIDECO