

INFORME DE FUNCIONES MES DE MAYO 2026

Andacollo, 29 de mayo 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 mayo de 2026

En el mes de mayo quien suscribe, realizo las siguientes funciones:
Informe mensual mayo 2026
Lunes 4: Escaneo corporal, mental y emocional completo, respiración consciente.
Conexión con la gratitud.
Calentamiento cuerpo completo.
Introducción al yoga (sobretudo para alumnos nuevos).
Posturas de fuerza y resistencia parte superior del cuerpo. Saludos al sol.
Finalizamos con última postura, (svasana) relajación y reflexión.
Alumnas: 4
Lugar: Casa del Encuentro ciudadano
Martes 5: Escaneo completo físico, mental y emocional, seguidos de respiraciones diafragmáticas.
Elongación cuerpo completo.
Posturas enfocadas en la parte inferior, fuerza , resistencia y equilibrio (manteniendo más tiempo las posturas)
Finalizamos con relajación y reflexión.
Alumnas : 5
Lugar: Casa del Encuentro ciudadano
Miércoles 6: Escaneo completo.
Conectamos con el agradecimiento.
Respiraciones profundas en 4 y 6 tiempos, luego calentamiento general.
Posturas de enraizamiento , Guerreros I y II, seguidos de posturas de equilibrio.
Finalizamos con postura de relajación (svasana)y posterior reflexión.
Alumnas: 5
Lugar; Casa del Encuentro ciudadano
Jueves 7: Escaneo completo, corporal y emocional. Conexión con la gratitud.
Respiraciones conscientes diafragmáticas.
Estiramientos cuerpo completo,
Torsiones y Saludos al sol repetidas veces. Trabajo de fuerza en brazos.
Finalizamos con postura de relajación (svasana) y reflexión.
Alumnas: 4
Lugar; Casa del Encuentro ciudadano

Lunes 18: Escaneo corporal y emocional completo.
Conectamos con la gratitud , agradeciendo todo lo que si hay.
Respiración cuadrada (en 4 tiempos)
Introducción al yoga (sobretudo para alumnas más nuevas)
Calentamiento general, seguidos de Saludos al Sol baja y mediana intensidad .
Posturas de equilibrio , guerrero I , II y III (manteniendo más tiempo las posturas)
Finalizamos con postura de relajación (svasana) y reflexión.
Alumnas: 4
Lugar: Casa del Encuentro ciudadano
Martes 19: Escaneo emocional, mental y corporal completo.
Respiraciones consciente cuadrada (en 4 tiempos)
Calentamiento completo .
Diversas posturas de elongación y flexibilidad cuerpo completo y trabajo fuerzas de brazos , torsiones para limpiar órganos internos.
Finalizamos con postura de relajación (svasana) y reflexión.
Alumnas: 5
Lugar: Casa del Encuentro ciudadano
Miercoles 20: Escaneo corporal , mental y emocional.
Respiraciones conscientes diafragmáticas.
Conexión con la gratitud, seguido de Calentamiento general.
Saludos al Sol simples, baja intensidad y mediana intensidad.
Posturas para abrir el corazón (abrir pecho)
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

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).

La clase del día 21 de Mayo, se recuperó media hora el lunes 18, martes 19 y miércoles 20

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 mayo 2026

MARIA L. MILLA PASTEN
MONITORA

CONSTANZA ROJAS LOPEZ
DIDECO