ILUSTRE MUNICIPALIDAD
ANDACOLLO

Andacollo
Te Encanta

INFORME DE FUNCIONES MES DE OCTUBRE 2026

Andacollo, 30 de octubre 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 octubre de 2026

INFORME OCTUBRE 2026
En el mes de Octubre 2026, quien suscribe, realizó las siguientes funciones:
Lunes 12: Feriado
Martes 13: Respiraciones conscientes y filosofía del yoga.
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 cuidadano.
Miércoles 14: Escaneo completo, respiraciones conscientes.
Conectar con la gratitud, y luego estiramientos cuerpo completo .
Diversas posturas de pie y sentadas enfocadas en apertura de pecho para liberar emociones contenidas.
Finalizando con postura svasana (relajación), y posterior reflexión .
Alumnas : 5
Casa del Encuentro ciudadano.
Jueves 15: 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: 4
Casa del Encuentro ciudadano.

Lunes 26: Escaneo completo, enfocado en el cuerpo, respiraciones pausadas al comienzo y luego más rápidas.
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 27: 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: 5
Casa del Encuentro Ciudadano
Miércoles 28: 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 : 6
Casa del Encuentro ciudadano
Jueves 29: 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: 5
Casa del Encuentro Ciudadano

ILUSTRE MUNICIPALIDAD
ANDACOLLO

Andacollo
Te Encanta

4.- Funciones instruidas mediante delegaciones de funciones o solicitudes de apoyo a otras unidades.

26 de junio participación en trekking aniversario 22 Observatorio Collowara 27 de octubre clase alumnos y profesores en Escuela Luis Cruz Martínez

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 octubre 2026

MARIA L. MILLA PASTEN
MONITORA

CONSTANZA ROJAS LOPEZ
DIDECO