LAS CONDES
MUNICIPALIDAD

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNUTARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	JULIO

Nombre	JORQUERA MARQUEZ RODRIGO		
RUT	[redacted]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	HATHA YOGA AVANZADO	MAR 14:25-15:25	JUE 14:25-15:25	[redacted]	3
T.2	HATHA YOGA BASICO	LUN 15:45-16:45	MIE 15:45-16:45	[redacted]	5
T.3	HATHA YOGA BASICO	LUN 17:00-18:00	MIE 17:00-18:00	[redacted]	4
T.4	HATHA YOGA INTERMEDIO	MAR 15:45-16:45	JUE 15:45-16:45	[redacted]	5
T.5	HATHA YOGA INTERMEDIO	LUN 18:15-19:15	MIE 18:15-19:15	[redacted]	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Julio 2025. Clases y prácticas que profundizan el descenso del tronco desde el eje interno, alternado flexiones sentados con torsiones en transición lateral. Se exploran flexiones de columna y flexiones articulares acompañadas de Nadhi Shoddana Pranayama (respiración alternada entre fosas nasales) Énfasis en la coordinación entre respiración y elongación axial.
T.2	Julio 2025. Este mes las prácticas estuvieron enfocadas en liberar tensiones acumuladas en la zona dorsal baja y diafragmática mediante flexiones pasivas hacia adelante y torsiones restaurativas con soporte (uso de colchoneta) total. Se estimula el sistema parasimpático a través de Chandra Bhedana Pranayama. Las sesiones promueven la elongación posterior sin esfuerzo y la regulación respiratoria intercostal,
T.3	Julio 2025. Clases y secuencias de flexión y torsión que combinan apertura en la cadena posterior con movimientos rotacionales suaves, respetando la mecánica vertebral. Las sesiones incluyen posturas de extensiones laterales de columna suaves y con torsión. La respiración se aborda desde las pausas naturales y la espiración dirigida principalmente hacia la zona o región lumbar.
T.4	Julio 2025. Secuencias de posturas restaurativas que integran rotaciones craneosacrales suaves y flexiones supinas con apoyo, para favorecer la digestión y el descanso profundo. Se utiliza Chandra Bhedana Pranayama como calmante, en combinación con posturas laterales, compresiones suaves del abdomen y liberación del cuello. Ideal para estados de fatiga mental o emocional.
T.5	Julio 2025. Clases y prácticas dinámicas que une torsiones en pie, flexiones intensas desde el centro del cuerpo Y extensión de isquiotibiales con conciencia de banda (cerradura o activación perineo) pélvico. Se trabajan Flexiones de columna combinado con flexiones articulares. Integración de Bhramari Pranayama (respiración del zumbido de aveja).

Firma prestador de los servicios	

LAS CONDES
MUNICIPALIDAD

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNUTARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	JULIO

Nombre	JORQUERA MARQUEZ RODRIGO		
RUT	[redacted]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA BASICO	MIE 09:00-10:00	VIE 09:00-10:00	[redacted]	4
T.7	YOGA BASICO	MAR 17:00-18:00	JUE 17:00-18:00	[redacted]	4
T.8	YOGA BASICO	LUN 19:30-20:30	MIE 19:30-20:30	[redacted]	6
T.9	YOGA BASICO	MAR 18:15-19:15	JUE 18:15-19:15	[redacted]	6
T.10	YOGA BASICO	MAR 19:30-20:30	JUE 19:30-20:30	[redacted]	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Julio 2025. Clases centradas en desarrollar conciencia pélvica y elongación axial a través de flexiones accesibles y torsiones simples, con énfasis en la respiración costal y la dirección del movimiento desde la base. Se introducen progresiones de posturas de flexión de columna. Se utiliza Pranayama de introspección Chandra Bhedana.
T.7	Julio 2025. Clase que propone exploraciones en espiral hacia el interior, a partir de flexiones asistidas y torsiones suaves desde el suelo, promoviendo la interocepción. Se integran posturas de apertura de caderas y torsiones de columna con brazos cruzados. Nadhi Shoddana Pranayama, para la búsqueda de la estabilización del sistema nervioso, y así promover a una salud integral.
T.8	Julio 2025. Prácticas combina posturas de equilibrio con transiciones que derivan en espirales de tronco y flexiones profundas de columna. Se ejecutan de forma consciente a través de la respiración para promover un correcto ajuste y oxigenación en cada fase y evolución de las posturas. Se trabaja desde la integración sensitiva o somática del eje vertical del cuerpo. Se utiliza Nadi Shoddana Pranayama (respiración alternada).
T.9	Julio 2025. Secuencia de clases que enfatizan la disociación consciente entre pelvis y torso en posturas que combinan torsión activa y flexiones largas y profundas. Se incluyen en estas clases junto a la respiración consciente. Chandra Bhedana Pranayama acompaña el inicio de la practica para favorecer el descenso energético y la introspección.
T.10	Julio 2025. La planificación de estas clases, secuencias que trabajan en planos profundos de conciencia física generando un balance entre esfuerzo y entrega. Se abordan en la práctica flexiones profundas combinadas con aperturas de caderas. Se intenta pulir detalles técnicos en las secuencias. La respiración consciente. Nadhi Shoddana Pranayama (respiración alternada) para equilibrar la mente.

Firma prestador de los servicios	

LAS CONDES
MUNICIPALIDAD

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNUTARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	JULIO

Nombre	JORQUERA MARQUEZ RODRIGO		
RUT	[redacted]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.11	YOGA INTERMEDIO	LUN 14:20-15:20	MIE 14:20-15:20	[redacted]	4
T.12	--	--	--	--	
T.13	--	--	--	--	
T.14	--	--	--	--	
T.15	--	--	--	--	

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	Julio 2025. Taller de Yoga, en estas prácticas se exploraron posturas de introspección y profundidad a través de flexiones de columna y posturas de espirales ascendentes. Se combinan posturas para trabajar desde el centro del cuerpo. La respiración consciente se sostiene durante toda la práctica, para tomar conciencia de la movilidad y suspensión interna del cuerpo. Chandra Bhedana Pranayama para promover la conciencia interna.
T.12	
T.13	
T.14	
T.15	

Firma prestador de los servicios	

LAS CONDES
MUNICIPALIDAD

La Directora de Desarrollo Comunitario, de la Municipalidad de Las Condes, que firma al pie del presente informe, certifica y acredita fehacientemente que el/la Sr/a. **JORQUERA MARQUEZ RODRIGO**, RUT [redacted], dio cabal cumplimiento durante el mes **JULIO de 2025,** a la función a honorarios para el cual fue contratado de acuerdo al respectivo contrato a honorarios, con cargo al Programa **TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO 2025**.

Asimismo, apruebo el presente informe mensual de actividades realizadas para el cumplimiento de la función objeto de su contratación, el que fue revisado en forma exhaustiva por el suscrito, siendo toda la responsabilidad -con carácter de excluyente-, de este supervisor, ya sea que esta se origine en la ejecución de la función conforme al contrato; en la fidelidad del contenido del Informe Mensual del mes de **JULIO** de 2025; de todos los antecedentes que se acompañan por el servidor a honorarios; así como en la correcta verificación de que el contenido de dicho informe es de completa autoría de la/el Sra./Sr. **JORQUERA MARQUEZ RODRIGO.**

Nombre Directora de Desarrollo Comunitario	CAROLINA CONTRERAS BERRIOS
Firma y timbre Directora de Desarrollo Comunitario	MUNICIPALIDAD DE LAS CONDES DIRECTOR DE DESARROLLO COMUNITARIO

Las Condes, JULIO (mes) de 2025 (año)