


INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	OCTUBRE		
Nombre	JORQUERA MARQUEZ RODRIGO		
RUT		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	CHESTERTON 7159	5
T.2	HATHA YOGA BASICO	LUN 15:45-16:45	MIE 15:45-16:45	HERNANDO DE MAGALLANES 487	6
T.3	HATHA YOGA BASICO	LUN 17:00-18:00	MIE 17:00-18:00	HERNANDO DE MAGALLANES 487	5
T.4	HATHA YOGA INTERMEDIO	MAR 15:45-16:45	JUE 15:45-16:45	HERNANDO DE MAGALLANES 487	4
T.5	HATHA YOGA INTERMEDIO	LUN 18:15-19:15	MIE 18:15-19:15	HERNANDO DE MAGALLANES 487	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Actividades - Torsión axial y activación del centro. Objetivo: Despertar la movilidad torácica y fortalecer la musculatura oblicua mediante torsiones en eje y control de respiración. Reapiraciones: Kapalabhati y Ujjayi. Calentamiento: Surya Namaskar B adaptado a torsiones. Parte principal: Parivrtta Trikonasana, Parivrtta Ardha Chandrasana, Parivrtta Utkatasana. Inversión: Sirsasana 1 con énfasis en alineación y eje. Enfriamiento: Supta Matsyendrasana y Apanasana. Énfasis anatómico: movilidad torácica, elongación oblicuos, estabilidad de pelvis.
T.2	Actividades - Suelta lumbar y eje respiratorio. Objetivo: liberar la torsión desde el centro respiratorio y soltar la tensión lumbar. Contenido respiratorio: Pranayama Nadi Shodhana. Calentamiento suave: Gato-vaca con postura Balasana apoyada. Parte principal: Supta Matsyendrasana, Jathara Parivartanasana, Viparita Karani. Enfriamiento: Supta Baddha Konasana. Énfasis: liberación de diafragma y flujos cruzados respiratorios.
T.3	Actividades - Torsión y descarga pélvica. Objetivo: torsiones restaurativas para descomprimir sacro y pelvis. Contenido respiratorio: Pranayama Dirgha. Parte principal: Ardha Matsyendrasana restaurativa, posturas de la paloma y puente con soporte. Enfriamiento: Balasana con soporte. Énfasis anatómico: sacro, psoas, sistema parasimpático.
T.4	Actividades - Espiral suave y flujo restaurativo. Objetivo: crear un flujo restaurativo entre torsión y respiración posterior. Contenido respiratorio: Dirgha Pranayama. Secuencia principal: Thread the Needle, Jathara Parivartanasana, Supta Baddha Konasana, Viparita Karani. Énfasis: fascia toracolumbar y respiración posterior.
T.5	Actividades - Torsiones suaves para liberar zona lumbar. Objetivo: introducir torsiones seguras desde el suelo, conectando la respiración con la movilidad de la columna. Pranayama: Nadi Shodhana. Calentamiento: Cat-Cow y Thread the Needle. Parte principal: Parivrtta Anjaneyasana con soporte, Ardha Matsyendrasana, Jathara Parivartanasana. Enfriamiento: Supta Baddha Konasana. Énfasis anatómico: movilidad lumbar y dorsal, disociación de pelvis y hombros.

Firma prestador de los servicios	
----------------------------------	--

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	OCTUBRE		
Nombre	JORQUERA MARQUEZ RODRIGO		
RUT		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	CHESTERTON 7159	5
T.7	YOGA BASICO	MAR 17:00-18:00	JUE 17:00-18:00	HERNANDO DE MAGALLANES 487	4
T.8	YOGA BASICO	LUN 19:30-20:30	MIE 19:30-20:30	LA CAPITANIA 255	7
T.9	YOGA BASICO	MAR 18:15-19:15	JUE 18:15-19:15	LA CAPITANIA 255	6
T.10	YOGA BASICO	MAR 19:30-20:30	JUE 19:30-20:30	LA CAPITANIA 255	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Actividades - Espiral de pie. Objetivo: trabajar torsiones de pie con control y alineación. Contenido respiratorio: Dirgha Pranayama. Calentamiento: Saludo a la Luna adaptado con torsión. Parte principal: Parivrtta Trikonasana, Parivrtta Parsvakonasana, Utthita Hasta Padangusthasana B. Inversión: Adho Mukha Vrksasana preparatorio. Enfriamiento: Balasana y Apanasana. Énfasis anatómico: estabilidad de base, elongación axial.
T.7	Actividades - Integración y descanso del eje. Objetivo: integrar los movimientos espirales con reposo profundo y descarga energética. Contenido respiratorio: Pranayama: Nadi Shodhana. Parte principal: Balasana, Supta Matsyendrasana, Supported Bridge. Enfriamiento corporal: Savasana guiado con exploración somática. Énfasis anatómico: alineación interna, descanso del sistema nervioso autónomo.
T.8	Actividades - Espiral dinámica y control del eje. Objetivo: integrar torsiones en movimiento fluido y explorar la relación entre torsión y extensión axial. Pranayama: Kapalabhati, respiración con retención corta. Calentamiento: Saludo a la Luna modificado con torsiones laterales. Parte principal: Parivrtta Anjaneyasana, Parivrtta Parighasana, Eka Pada Koundinyasana I. Inversión: Pincha Mayurasana o Dolphin. Enfriamiento: Jathara Parivartanasana + respiración posterior. Énfasis anatómico: control del core, movilidad de fascia toracolumbar, integración respiratoria.
T.9	Actividades - Torsiones sentadas y conciencia del eje. Objetivo: afinar la torsión desde la pelvis, sin colapsar el eje ni el diafragma. Contenido respiratorio: Pranayamas Dirgha más Nadi Shodhana. Calentamiento: suave en suelo. Parte principal: Bharadvajasana, Ardha Matsyendrasana, Marichyasana III. Enfriamiento: Supta Matsyendrasana. Énfasis anatómico: relación entre diafragma, psoas y columna vertebral.
T.10	Actividades - Integración vertical – torsión + inversión. Objetivo: enlazar torsiones profundas con inversiones estables desde una base respiratoria y consciente. Pranayama: Ujjayi con retención suave. Calentamiento: Saludo espiral dinámico (flujo creativo de torsiones). Parte principal: Parivrtta Trikonasana, Parivrtta Ardha Chandrasana, Pincha Mayurasana. Enfriamiento: Viparita Karani y Supta Baddha Konasana. Énfasis anatómico: eje vertebral integrado, control respiratorio y estabilidad escapular.

Firma prestador de los servicios	
----------------------------------	--



LAS CONDES
MUNICIPALIDAD

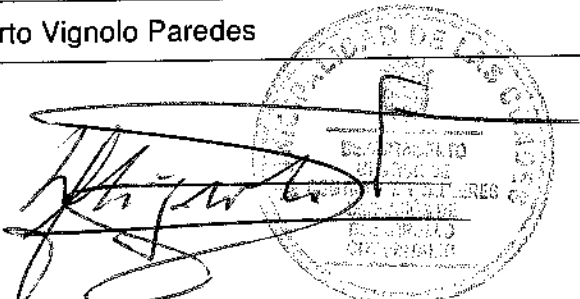
DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes		OCTUBRE			
Nombre	JORQUERA MARQUEZ RODRIGO				
RUT		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	MIÉ 14:20-15:20	CHESTERTON 7169	5
ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)				
T.11	Actividades - Integración torsión-inversión. Objetivo: combinar torsiones suaves con inversiones restaurativas para regular el sistema nervioso. Contenido respiratorio: Pranayama Ujjayi. Parte principal: Parivrtta Trikonasana, Ardha Matsyendrasana y Viparita Karani. Enfriamiento: Balasana con soporte bajo el pecho. Énfasis anatómico: drenaje venoso y eje respiratorio.				
Firma prestador de los servicios					

El jefe del Departamento de Gestión de Talleres, 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 OCTUBRE 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 OCTUBRE 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 Jefe de Departamento	Roberto Vignolo Paredes
Firma y timbre Jefe de Departamento	

Las Condes,

OCTUBRE

mes

de

2025

año