

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

Mes	SEPTIEMBRE
-----	------------

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		4
T.2	HATHA YOGA BASICO	LUN 15:45-16:45	MIE 15:45-16:45		6
T.3	HATHA YOGA BASICO	LUN 17:00-18:00	MIE 17:00-18:00		5
T.4	HATHA YOGA INTERMEDIO	MAR 15:45-16:45	JUE 15:45-16:45		5
T.5	HATHA YOGA INTERMEDIO	LUN 18:15-19:15	MIE 18:15-19:15		4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	1.- Activación y preparación de inversiones: Uso de respiración torácica, con énfasis en la experiencia somática intercostal y lateral. Círculos de hombros y trabajo escapular. Postura Gato-vaca dinámico con activación del core. Trabajo en placha alta y baja, preparación de Chaturanga. 2.- Entrada en la práctica de la respiración de tres fases. Desarrollo de posturas, flujo Parighasana, Trikonasana y Utthita Parsvakonasana. Integración de postura Ardha Chandrasana con torsión. Cierre con pranatyama respiración completa.
T.2	1.- Entrada, Savasana. Desarrollo, Supta Parsva Balasana, Baddha Konasana con soporte lateral. Cierre Respiración Anuloma Viloma. 2.- Entrada, centrado en Balasana con soporte. Desarrollo, Setu Bandha con soporte. Trabajo de apertura de hombros, elevación de piernas en pared. Cierre con respiración de tres fases.
T.3	1.- Activación y movilidad suave de muñecas. Desarrollo de posturas Adho Mukha Svanasana y Postura del Delfín. Fuerza abdominal con postura Navasana en diversas variaciones. Cierre con Savasana guiado. 2.- Entrada: Balasana. Desarrollo, repaso de secuencias fluida con lateralidad y torsión. Integración, Apertura de Caderas, postura Agnistambhasana. Cierre, Savasana.
T.4	1.- Entrada: Balasana con soporte abdominal. Desarrollo, Supta Gomukhasana, Supta Bharadvajasana, Upavistha Konasana con soporte. Cierre, Shavasana prolongado con enfoque en relajación sistema autónomo. 2.- Entrada, respiración diafragmática. Desarrollo, Supta Baddha Konasana, Viparita Karani con soporte, torsiones acostado. Cierre Savasana Guiado.
T.5	1.- Trabajo de activación abdominal: Conciencia de respiración abdominal. Desarrollo de posturas Setu Bandha, Ardha Pincha Mayurasana. Fuerza abdominal con postura Navasana con variaciones. Cierre con postura Savasana y guía para tomar conciencia de sensaciones somáticas. 2.- Entrada, respiración de expacion lateral. Desarrollo flujo parighasana, utthita Parsvakonasana. Integración Malasana con torsión. Cierre, pranayama Anuloma Viloma.

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

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

Mes	SEPTIEMBRE
-----	------------

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		4
T.7	YOGA BASICO	MAR 17:00-18:00	JUE 17:00-18:00		4
T.8	YOGA BASICO	LUN 19:30-20:30	MIE 19:30-20:30		6
T.9	YOGA BASICO	MAR 18:15-19:15	JUE 18:15-19:15		5
T.10	YOGA BASICO	MAR 19:30-20:30	JUE 19:30-20:30		6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	1.- Clase enfocada en la movilidad articular de hombros. Desarrollo de posturas con apoyo en pared, practicar apoyo de cabeza y coronilla en combinación con postura Adho Mukha Svanasana. Fuerza abdominal enfocada en postura Plancha alternando rodillas al pecho. Cierre explorando la postura Balasana. 2.- Entrada, Torsiones en cuatro apoyos. Desarrollo, Utthita Parsvakonasana en torsion, Janu Sirsasana Lateral. Integración, Torsiones supinas. Cierre., practica de respiración Ujjayi
T.7	1.- Utilización de respiración intercostal. Desarrollo de posturas para la estabilización muscular de hombros, Uttanasana con brazos extendidos sobre la cabeza, y Postura del Delfín dinámico. Para el trabajo muscular abdominal se utiliza Postura Chaturanga con y sin apoyo de rodillas. 2.- Entrada, respiración costal lateral. Desarrollo, Trikonasana con silla, Anjaneyasana con inclinación. Integración, Supta Padangusthasana. Cierre, Nadi Shodhana.
T.8	1.- Fuerza de hombros y brazos como preparación de inversiones: Trabajo de respiración torácica con activación de brazos en estrella. Movilidad y exploración de hombros y escapulas. Pesquisa enfocada en la apertura y cierre de caja torácica. Postura Gato-vaca enfocada en activación del core (núcleo). 2.- Entrada de postura Enhebrar una Aguja. Desarrollo de posturas Parivrtta Parsvakonasana, Ardha Matsyendrasana. Integración de torsiones de pie dinámicas. Cierres enfocados en postura Supta baddha Konasana.
T.9	1.- Trabajo y utilización de Nadi Shodhana Pranayama. Desarrollo de posturas integradas en flujo continuo, donde el eje principal es el dinamismo y conciencia somática. El trabajo de fuerza abdominal está enfocado en las posturas Ardha Navasana y Navasana. El Cierre desarrollado con la postura Supta Matsyendrasana. 2.- Entrada: Postura Balasana Lateral. Desarrollo, Postura Parighasana, Utthita Prsvakonasana. Integración, torsiones en rodillas. Cierre, Savasana Guiado.
T.10	1.- Desarrollo e integración de core (núcleo), practicar fuerza de brazos y equilibrio: Movilidad y respiración torácica como eje principal, como segundo objetivo realizar movilidad de brazos hacia arriba y hacia los costados, círculos de hombros y enfoque en movilizar el pecho, Planchas con elevación de piernas. 2.- Movilidad de columna en seis direcciones. Desarrollo, Ardha Chandrasana, Parivrtta Trikonasana. Integración de torsiones en estocada baja. Cierres con pranayamas y relajación.

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

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

Mes	SEPTIEMBRE
------------	-------------------

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	MIE 14:20-15:20	██████████	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	1.- Clases enfocadas en flujo y fuerza de brazos e inversiones: Elaboración de respiración completa Dirga Pranayana. Exploración mecánica en hombros y escapulas. Gato-vaca con movilidad de piernas y activación abdominal. 2.- Incluciones laterales, torsiones espirales y apertura de caderas: Respiración lateral costal. Desarrollo de posturas: Parighasana, Trikonasana, Utthita Parsvakonasana con inclinación. Integración de postura Marichyasana C. Desarrollo de torsiones supinas.

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 SEPTIEMBRE 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 SEPTIEMBRE 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,

SEPTIEMBRE

mes

de

2025

año