

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	ABRIL
------------	--------------

Nombre	JORQUERA MARQUEZ RODRIGO		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	HATHA YOGA AVANZADO	MAR 14:30-15:30	JUE 14:30-15:30	CHESTERTON 7159	5
T.2	HATHA YOGA INTERMEDIO	MAR 15:45-16:45	JUE 15:45-16:45	HERNANDO DE MAGALLANES 487	4
T.3	YOGA BASICO	MIE 08:00-09:00	VIE 08:00-09:00	CHESTERTON 7159	6
T.4	HATHA YOGA BASICO	LUN 15:45-16:45	MIE 15:45-16:45	HERNANDO DE MAGALLANES 487	5
T.5	HATHA YOGA BASICO	LUN 17:00-18:00	MIE 17:00-18:00	HERNANDO DE MAGALLANES 487	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Actividades mes de Abril: 1.- Eje temático: "Equilibrio, estabilidad y fuerza de piernas". Activación inicial piernas y núcleo(core), conciencia equilibrio, posturas de pie dinámicas, Posturas de Montaña, Guerrero III, Postura de Equilibrio, Postura de la Media Luna, Postura del Barco. 2.- Eje temático "Cintura escapular y brazos". Activación hombros y columna, Posturas Cobra, Perro boca abajo con movilidad escapular y foco en apertura de hombros, transiciones dinámicas, extensiones de columna con conciencia en el abdomen. Mudra Hakini. Pranayama Sama Vrtti.
T.2	Actividades mes de Abril: 1.- Eje temático "Equilibrio, estabilidad y fuerza de piernas" Trabajo de fortalecimiento y conciencia de piernas y equilibrio, activación abdominal profunda. Posturas abordadas, Angulo Atado Recostado, Postura del Puente con soporte lumbar(bloque), Cachorro. 2.- Eje temático "Cintura escapular y activación de brazos" Secuencia de Extensiones de columna y apertura y fortalecimiento de Hombros. Posturas coordinadas con respiración, Langosta y cobra sostenidas despertando conciencia zona lumbar, elongación pectoral. Mudra Hakini. Pranayama Sama Vrtti.
T.3	Actividades mes de Abril: 1.- Eje temático: "Equilibrio, estabilidad y fuerza de piernas" Introducción a fuerza de piernas y abdomen, movilidad y desarrollo de equilibrio con silla. Transiciones dinámicas en posturas Silla, Guerrero II, Barco, profundizando en la respiración y ajustes posturales. 2.- Eje temático: "Cintura escapular y activación de brazos". Activación suave de extensión de columna y apertura de hombros, priorizando la conciencia interna. Respiración sincronizada con Posturas Angulo Atado, Cachorro, Perro Boca Abajo, Langosta. Mudra Hakini. Pranayama Sama Vrtti.
T.4	Actividades mes de Abril: 1.- Eje temático: "Equilibrio, estabilidad y fuerza de piernas". Fortalecimiento dirigido a Piernas y abdomen, Ajustes y sensación interna de equilibrio. Posturas trabajadas: Silla, Árbol, Guerrero II y Guerrero III, Plancha con enfoque en activación abdominal y respiraciones profundas. 2.- Eje temático: "Cintura escapular y activación de brazos", Trabajo de extensiones de columna y apertura de hombros. Conciencia en la respiración y zona lumbar. Posturas trabajadas, Ángulo Atado Recostado, Puente, Cachorro, Langosta y Cobra sostenidas. Mudra Hakini. Pranayama Sama Vrtti.
T.5	Actividades mes de Abril: 1.- Eje temático: "Equilibrio, estabilidad y fuerza de piernas". Mejorar fuerza y estabilidad centrado en equilibrio y activación abdominal. Fortalecimiento de piernas y núcleo(core) en las siguientes asanas. Postura de la Silla, Guerrero II, Árbol y Barco con ajustes y transiciones dinámicas. 2.- Eje temático: "Cintura escapular y activación de brazos". Extensiones de columnas, apertura de hombros y caderas coordinado con respiraciones conscientes y profundas. Posturas trabajadas, Cachorro, Perro Boca Abajo Restaurativo, Cobra y Langosta. Mudra Hakini. Pranayama Sama Vrtti.

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

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

Mes	ABRIL
------------	--------------

Nombre	JORQUERA MARQUEZ RODRIGO		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	HATHA YOGA INTERMEDIO	LUN 18:15-19:15	MIE 18:15-19:15	HERNANDO DE MAGALLANES 487	4
T.7	YOGA BASICO	MAR 17:00-18:00	JUE 17:00-18:00	HERNANDO DE MAGALLANES 487	5
T.8	YOGA AVANZADO	LUN 19:30-20:30	MIE 19:30-20:30	LA CAPITANIA 255	7
T.9	YOGA INTERMEDIO	MAR 18:15-19:15	JUE 18:15-19:15	LA CAPITANIA 255	6
T.10	YOGA INTERMEDIO	LUN 14:30-15:30	MIE 14:30-15:30	CHESTERTON 7159	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	<p>Actividades mes de Abril: 1.- Eje temático: "Equilibrio, estabilidad y fuerza de piernas". Integrar la fuerza de piernas, en estructuras estables y equilibrio con movilidad dinámica. Posturas Guerrero III con soporte, Equilibrio sobre un soporte, Luna Creciente con soporte, Medio Barco, y Plancha con enfoque en activación abdominal y respiración.</p> <p>2.- Eje temático: "Cintura escapular y activación de brazos". Integración de fuerza y extensiones de columna, apertura suave de hombros con respiración profunda y consciente. Posturas trabajadas Cachorro, Puente con soporte lumbar(bloque), Media Cobra, Langosta con enfoque lumbar, Mudra Hakini. Pranayama Sama Vrtti.</p>
T.7	<p>Actividades mes de Abril: 1.- Eje temático: "Equilibrio, estabilidad y fuerza de piernas". Practica para abordar el equilibrio, fuerza de piernas y activación abdominal con soporte. Posturas principales utilizadas, Guerrero II, Árbol. Elevación de talones y fortalecimiento de pantorrillas, conciencia del eje vertical.</p> <p>2.- Eje temático: "Cintura escapular y activación de brazos". Conciencia respiratoria profunda y movilidad dinámica para trabajar extensiones de columna y apertura hombros. Secuencia de posturas, Cachorro, Cobra y Langosta visualizando sensación abdominal y lumbar. Mudra Hakini. Pranayama Sama Vrtti.</p>
T.8	<p>Actividades mes de Abril: 1.- Eje temático: "Equilibrio, estabilidad y fuerza de piernas". Fortalecimiento piernas, estabilidad de soportes, conciencia de eje postural y conciencia del núcleo(core) Desarrollo: Postura de la silla dinámica, Guerrero II con activación abdominal, postura del barco con transición fluida a postura del puente.</p> <p>2.- Eje temático: "Cintura escapular y activación de brazos". Integración de torsiones y extensiones: Cobra con torsión, Posturas de apertura pectoral profunda, Postura de la Paloma y Langosta para desarrollar conciencia de extensión desde una base sólida. Mudra Hakini. Pranayama Sama Vrtti.</p>
T.9	<p>Actividades mes de Abril: 1.- Eje temático: "Equilibrio, estabilidad y fuerza de piernas". Secuencia continua de posturas de pie sobre dos y un soporte, desarrollo de equilibrio, activación muscular de piernas y activación abdominal, este contenido en las siguientes posturas. Plancha, Silla, Barco, con transiciones dinámicas y variaciones.</p> <p>2.- Eje temático: "Cintura escapular y activación de brazos". Integración de extensiones de columna y apertura de hombros y caderas en flujo continuo y conciencia respiratoria. Posturas abordadas. Cobra con movimiento dinámico, preparación Camello, y Langosta con enfoque en zona Lumbar. Mudra Hakini. Pranayama Sama Vrtti.</p>
T.10	<p>Actividades mes de Abril: 1.- Eje Temático: "Equilibrio, estabilidad y fuerza de piernas". Trabajo y desarrollo de posturas con equilibrio dinámico, Guerrero III buscando rotaciones, Postura de equilibrio con elevación de piernas y activación abdominal profunda en postura de la media luna con silla y postura de tabla con elevación de pierna.</p> <p>2.- Eje temático: "Cintura escapular y activación de brazos". Integración de extensiones de columna con base sólida, Posturas Cobra, Cachorro, Paloma, Langosta, secuencias dinámicas y consciente de la movilidad de la zona lumbar. Mudra Hakini. Pranayama Sama Vrtti.</p>

Firma prestador de los servicios



DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

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

Mes	ABRIL
------------	--------------

Nombre	JORQUERA MARQUEZ RODRIGO		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.11	YOGA AVANZADO	MAR 19:30- 20:30	JUE 19:30- 20:30	LA CAPITANIA 255	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	<p>Actividades mes de Abril: 1.- Eje temático: "Equilibrio, estabilidad y fuerza de piernas". Integración completa para coordinación de estabilidad de piernas en equilibrio y activación del núcleo(core). Flujo continuo, dinámico en secuencia de pie sobre uno y dos soportes. Posturas trabajadas Árbol, Guerrero III, Puente con transiciones dinámicas.</p> <p>2.- Eje temático: "Cintura escapular y activación de brazos". Extensión de columna y apertura de hombros y caderas, secuencia fluida y enfoque en sensación lumbar. Posturas abordadas. Cachorro, Puente alternando piernas, Cobra dinámico, Langosta. Respiración consciente y centrada en tren superior. Mudra Hakini. Pranayama Sama Vrtti.</p>

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 ABRIL de 2026, a la prestación de servicios a honorarios para el cual fue contratado de acuerdo al respectivo contrato a honorarios, con cargo al Programa TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO 2026.

Asimismo, apruebo el presente informe mensual de actividades realizadas para el cumplimiento de la prestación de servicios 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 prestación de servicios conforme al contrato; en la fidelidad del contenido del Informe Mensual del mes de ABRIL de 2026; 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	 



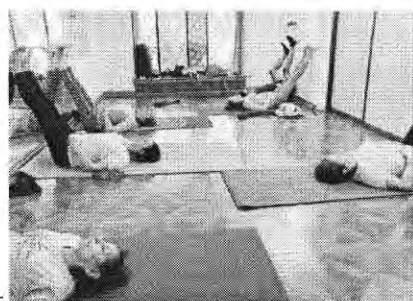
V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
SANDRA FUENTES MELO

JDV Ucam

- 1.- HATHA YOGA BÁSICO / LUNES Y MIÉRCOLES 15:45 a 16:45 hrs.
- 2.- HATHA YOGA BÁSICO / LUNES Y MIÉRCOLES 17:00 a 18:00 hrs
- 3.- HATHA YOGA INTERMEDIO / LUNES Y MIÉRCOLES 18:15 a 19:15 hrs.
- 4.- HATHA YOGA INTERMEDIO / MARTES Y JUEVES 15:45 a 16:45 hrs.
- 5.- YOGA BÁSICO / MARTES Y JUEVES 17:00 a 18:00 hrs.



1.-



2.-



3.-



4.-



5.-

JDV PLAZA DEL INCA

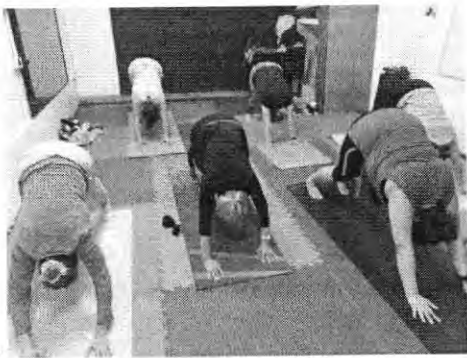
YOGA AVANZADO / LUNES Y MIÉRCOLES 19:30 a 20:30 hrs.

YOGA INTERMEDIO / MARTES Y JUEVES 18:15 a 19:15 hrs.

YOGA AVANZADO / MARTES Y JUEVES 19:30 a 20:30 hrs.



1.-



2.-



3.-