

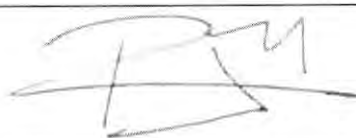
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	JUNIO
-----	-------

Nombre	JORQUERA MARQUEZ RODRIGO		
RUT	██████████	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	3
T.3	YOGA BASICO	MIE 08:00-09:00	VIE 08:00-09:00	CHESTERTON 7159	4
T.4	HATHA YOGA BASICO	LUN 15:45-16:45	MIE 15:45-16:45	HERNANDO DE MAGALLANES 487	4
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	1.- Eje Inversiones, fuerza y propiocepción: Se desarrolló trabajo progresivo de inversiones y fortalecimiento de brazos mediante apoyos, planchas y preparaciones para inversiones, favoreciendo la estabilidad escapular, la organización postural y la propiocepción corporal. 2.- Eje Movilidad conciente: Se abordó un vinyāsa integrativo enfocado en la coordinación entre respiración y movimiento, incorporando secuencias fluidas que promovieron movilidad global, conciencia corporal y continuidad motriz.
T.2	1.- Eje Inversiones, brazos y propiocepción: Se introdujeron fundamentos de fuerza de brazos e inversiones seguras mediante apoyos estables y ejercicios de activación postural, promoviendo conciencia corporal y estabilidad articular. 2.- Eje Movimiento conciente: Se practicaron secuencias de movilidad global y vinyāsa accesible, desarrollando coordinación respiratoria, equilibrio dinámico y percepción del movimiento integral.
T.3	1.- Eje Preparación inversiones y propiocepción: Se abordaron inversiones restaurativas apoyadas y ejercicios suaves de fortalecimiento de brazos, favoreciendo la regulación del sistema nervioso y la conciencia del eje corporal. 2.- Eje Movilidad Conciente: Se realizaron secuencias lentas de movilidad global coordinadas con la respiración, promoviendo bienestar, flexibilidad funcional y percepción somática.
T.4	1.- Eje Preparación inversiones y propiocepción: Se practicaron posturas de inversión adaptadas con soporte, fortaleciendo de manera gradual hombros y brazos, mientras se desarrollaba orientación espacial y seguridad corporal. 2.- Eje Movilidad conciente: Se trabajó movilidad consciente mediante secuencias suaves y continuas, facilitando coordinación respiratoria, relajación activa y fluidez del movimiento, a través de la exploración del eje axial.
T.5	1.- Eje Preparación inversiones y propiocepción: Se exploraron variaciones accesibles de inversiones restaurativas enfocadas en la descarga física y reorganización propioceptiva, mejorando estabilidad y confianza corporal. 2.- Eje Movilidad conciente: Se desarrollaron prácticas de vinyāsa suave orientadas a integrar movimiento y respiración, favoreciendo la movilidad global y la atención consciente.

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

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

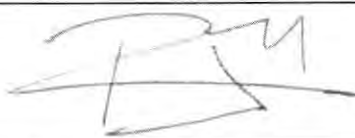
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	JUNIO
-----	-------

Nombre	JORQUERA MARQUEZ RODRIGO		
RUT		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	
T.9	YOGA INTERMEDIO	MAR 18:15-19:15	JUE 18:15-19:15	LA CAPITANIA 255	4
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	1.- Eje Inversiones, brazos y propiocepción: Se trabajó el fortalecimiento progresivo de hombros, brazos y centro corporal mediante ejercicios adaptados, favoreciendo la propiocepción y el control del eje corporal. 2.- Eje Movimiento conciente: Se realizaron secuencias encadenadas de movimiento conciente, integrando respiración, movilidad y cambios de apoyo para mejorar la coordinación general.
T.7	1.- Eje Preparación inversiones y propiocepción: Se reforzó el trabajo de estabilidad de brazos y equilibrio mediante apoyos adaptados e inversiones restaurativas, promoviendo control postural y regulación física. 2.- Eje Movilidad conciente: Se integraron secuencias fluidas y accesibles que combinaron movilidad articular, respiración conciente y conciencia corporal para favorecer la integración global del movimiento.
T.8	1.- Eje Inversiones, fuerza y propiocepción: Se profundizó en la fuerza funcional de brazos y cintura escapular a través de secuencias de carga progresiva e inversiones asistidas, fortaleciendo equilibrio, orientación espacial y control neuromuscular. 2.- Eje Movilidad conciente: Se trabajaron secuencias continuas de vinyāsa conciente, integrando desplazamientos, transiciones y regulación respiratoria para mejorar la eficiencia del movimiento y la atención sostenida.
T.9	1.- Eje Inversiones, brazos y propiocepción: Se exploraron inversiones restaurativas y semi-inversiones con soporte, fortaleciendo la estabilidad de brazos y desarrollando confianza en cambios de orientación espacial. 2.- Eje Movimiento conciente: Se desarrolló un vinyāsa suave enfocado en la continuidad del movimiento, promoviendo movilidad articular, respiración conciente y atención plena.
T.10	1.- Eje Inversiones, brazos y propiocepción: Se consolidaron patrones de fuerza funcional mediante ejercicios de carga gradual sobre brazos y hombros, favoreciendo estabilidad, alineación y control postural. 2.- Eje Movimiento conciente: Se integraron secuencias fluidas de movimiento coordinadas con la respiración, mejorando la percepción corporal, el equilibrio dinámico y la movilidad global.

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		JUNIO			
-----	--	-------	--	--	--

Nombre	JORQUERA MARQUEZ RODRIGO				
RUT	██████████	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	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	1.- Eje Inversiones, fuerza y propiocepción: Se realizaron ejercicios de reorganización propioceptiva mediante inversiones parciales y trabajo de estabilidad axial, desarrollando coordinación, control postural y confianza en apoyos invertidos. 2.- Eje Movimiento conciente: Se integraron secuencias dinámicas basadas en movilidad global, sincronizando respiración y movimiento para favorecer fluidez, presencia corporal y adaptación motriz consciente.

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

