

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

Mes	MAYO
------------	-------------

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	5
T.3	YOGA BASICO	MIE 08:00-09:00	VIE 08:00-09:00	CHESTERTON 7159	5
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	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	1.- Eje: Extensiones de Columna. Se trabajaron extensiones de columna desde la activación de Udāna Vāyu, integrando fuerza abdominal, apertura torácica y estabilidad escapular. 2.- Eje: Inclinaciones Laterales. Se trabajó continuidad respiratoria y percepción somática tridimensional mediante secuencias fluidas inspiradas en principios de movimiento consciente y yoga tradicional.
T.2	1.- Eje: Extensiones de Columna. Se realizaron extensiones suaves orientadas a mejorar postura, movilidad torácica y percepción respiratoria. Ejercicios de apertura de pecho coordinados con respiración. Estabilidad corporal y conciencia del eje vertical. 2.- Se utilizaron inclinaciones de pie y en sedente favoreciendo elasticidad lateral, coordinación y percepción espacial. Amplitud respiratoria y relajación de cintura escapular y lumbar.
T.3	1.- Eje: Extensiones de Columna. Se realizaron extensiones restaurativas orientadas a liberar tensión torácica y mejorar la respiración. La práctica integró soportes, movimientos suaves y conciencia corporal, promoviendo apertura progresiva del pecho y relajación muscular. 2.- Eje: Inclinaciones Laterales. Se favoreció relajación de intercostales y cintura lumbar utilizando apoyos y respiración guiada. Promover bienestar físico y disminuir de tensiones.
T.4	1.- Eje: Extensiones de Columna. Se trabajaron extensiones suaves de columna utilizando soportes y secuencias lentas orientadas a mejorar postura y movilidad respiratoria. La práctica enfatizó relajación, estabilidad y conciencia somática. Apertura torácica suave. 2.- Eje: Inclinaciones Laterales. Se integraron inclinaciones laterales restaurativas enfocadas en movilidad costal y liberación fascial. Respiraciones profundas y movimientos asistidos.
T.5	1.- Eje: Extensiones de Columna. La práctica restaurativa se enfocó en apertura de pecho y movilidad espinal suave mediante ejercicios conscientes y respiración prolongada. 2.- Eje: Inclinaciones Laterales. Se desarrolló movilidad lateral desde secuencias lentas y apoyadas, promoviendo expansión respiratoria y percepción corporal. La práctica integró respiración consciente, elongación suave y relajación del sistema nervioso.

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

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

Mes	MAYO
------------	-------------

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	4
T.8	YOGA AVANZADO	LUN 19:30-20:30	MIE 19:30-20:30	LA CAPITANIA 255	4
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	1.- Eje: Extensiones de Columna. La clase integró movilidad articular, respiración consciente y apertura progresiva del tórax. Se enfatizó el cuidado lumbar y la activación abdominal para generar extensiones seguras y funcionales. Fortalecimiento suave de espalda y postura. 2.- Eje: Inclinaciones Laterales. Las secuencias permitieron mejorar coordinación corporal y flexibilidad de tronco. Posturas de inclinación con apoyo y trabajo consciente del equilibrio.
T.7	1.- Eje: Extensiones de Columna. Se realizaron ejercicios restaurativos orientados a mejorar movilidad torácica y liberar tensión postural. Extensiones suaves, respiración guiada. 2.- Eje: Inclinaciones Laterales. La sesión trabajó inclinaciones laterales suaves y respiración costal utilizando soportes y movimientos lentos. Se promovió flexibilidad lateral, relajación fascial y sensación de espacio interno.
T.8	1.- Eje: Extensiones de Columna. Secuencias progresivas orientadas al fortalecimiento posterior y apertura del eje vertical. Se utilizaron técnicas respiratorias asociadas a Sūrya Bhedana para estimular energía ascendente y claridad postural. 2.- Eje: Inclinaciones Laterales. Se exploró movilidad lateral dinámica y estabilidad del centro mediante secuencias de inclinación y expansión periférica.
T.9	1.- Eje: Extensiones de Columna. La práctica estuvo enfocada en apertura del pecho, movilidad de hombros y extensiones suaves de columna. Se realizaron secuencias progresivas integrando respiración y alineación postural. Fortalecimiento del sostén axial. 2.- Se exploraron inclinaciones laterales desde una perspectiva somática, favoreciendo amplitud respiratoria y movilidad fascial lateral. Posturas adaptadas y respiración lateral.
T.10	1.- Eje: Extensiones de Columna. Se practicaron extensiones básicas coordinadas con respiración consciente y activación del eje corporal. La sesión incluyó trabajo de movilidad torácica, fortalecimiento postural y secuencias de apertura progresiva. 2.- Eje: Inclinaciones Laterales. Se desarrollaron ejercicios de inclinación en diferentes planos favoreciendo conciencia espacial y movilidad costal. coordinación y elasticidad corporal.

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

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

Mes	MAYO
------------	-------------

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>1.- Eje: Extensiones de Columna. Se trabajó la biomecánica de las extensiones desde una perspectiva técnica y somática, enfatizando activación de piernas, soporte lumbar y expansión torácica. Desarrollo de fuerza, conciencia corporal y regulación respiratoria.</p> <p>2.- Eje: Inclinaciones Laterales. La práctica se enfocó en expansión lateral y coordinación centro-periferia mediante movimientos fluidos y sostenidos.</p>

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

