

<b>Datos Personales</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre Completo: Valeria Alejandra Vega Jorquera</li> <li>• Establecimiento: CESFAM Jorge Amaro del Campo</li> <li>• Unidad-Programa-Convenio: PROGRAMA PROMOCION DE LA SALUD</li> </ul>
<b>Descripción de Actividades</b>
<b>Fecha semana a reportar: 03-11-2025 a 07-11-2025</b>
<p>04-11-2025</p> <p>-<b>Inicio:</b> Breve bienvenida y centrando con respiración consiente para conectar con el momento presente.</p> <p>-<b>Desarrollo:</b> Secuencia suave de posturas básicas, enfocadas en coordinación de movimientos y respiración.</p> <p>-<b>Cierre:</b> relajación guiada sobre la importancia de la respiración como ancla para la práctica.</p>
<b>Fecha semana a reportar: 10-11-2025 a 14-11-2025</b>
<p>11-11-2025</p> <p>-<b>Inicio:</b> Calentamiento articular y respiración profunda para preparar el cuerpo.</p> <p>-<b>Desarrollo:</b> serie de posturas para fortalecer piernas y mejorar el equilibrio. Manteniendo atención plena.</p> <p>-<b>Cierre;</b> estiramientos suaves, relajación final u breve meditación sobre el equilibrio interno y externo.</p>
<b>Fecha semana a reportar: 17-11-2025 a 21-11-2025</b>
<p>18-11-2025</p> <p>-<b>Inicio:</b> Dar la bienvenida saludo Namaste. Promoviendo la conexión con el momento presente y la intención personal para cada práctica.</p> <p>-<b>Respiración:</b> se practica la respiración consiente, para desarrollar calma mental.</p> <p>-<b>Desarrollo:</b> Secuencias de posturas básicas y progresivas enfocadas en fortalecer, flexibilidad. Y equilibrar el cuerpo en forma gradual.</p> <p>-<b>Meditaciones:</b> guiaron breves meditaciones centradas en la respiración</p> <p>-<b>Cierre:</b> reflexión final de gratitud y conexión interior.</p>
<b>Fecha semana a reportar: 24-11-2025 a 28-11-2025</b>
<p>25-11-2025</p> <p>-<b>Inicio:</b> Se promueve la conexión interior y la intención personal para la práctica. Namaste.</p> <p>-<b>Respiración:</b> Se trabaja recostada en el MAT con tiempos 4-4-4</p> <p>-<b>Estiramiento:</b> se realizan estiramientos suaves consientes para liberar tenciones musculares y fortalecer la recuperación del cuerpo.</p> <p>-<b>Cierre:</b> Se hace una pequeña reflexión, con las manos en alabanzas al sol y luego se canta el mantra OM,</p>

Firma y Timbre funcionario

Firma y Timbre Encargada/o