

Datos Personales
<ul style="list-style-type: none"> Nombre Completo: Valeria Alejandra Vega Jorquera Establecimiento: CESFAM Jorge Amaro del Campo Unidad-Programa-Convenio: PROGRAMA PROMOCION DE LA SALUD
Descripción de Actividades
Fecha semana a reportar: 06-10-2025 a 10-10-2025
<p>07-10-2025</p> <ul style="list-style-type: none"> -Inicio: La clase comienza con nuestro saludo respetuoso, (Namaste). "Hoy cultivaremos equilibrio físico y mental". - Respiración: consiente con visualización de equilibrio. -Se realizan ejercicios de estiramiento. -Ejercicio de pie: Calentamiento posturas de suelo -Meditación guiada: corta enfocada en el centro de su ser. -Cierre: cantando el mantra OM.
Fecha semana a reportar: 13-10-2025 a 17-10-2025
<p>24-10-2025</p> <ul style="list-style-type: none"> -Inicio: Saludo Namastey breve bienvenida. -Respiración y relajación: Ejercicios de respiración consiente para centrar la mente y el cuerpo. -Estiramientos: Movimientos suaves del cuerpo, preparando los músculos y articulaciones. -Posturas en suelo (☺mat) secuencia básicas en mat, enfocadas en la estabilidad, fuerza y flexibilidad. -Meditación guiada: Breve practica de atención plena o visualización. -Cierre: repetición de la frase "Estoy en equilibrio y en armonía"
Fecha semana a reportar: 20-10-2025 a 24-10-2025
<p>21-10-2025</p> <ul style="list-style-type: none"> -Saludo inicial: Namaste. -Se comienza pidiéndole a los presentes sentarse con una postura cómoda. -Ejercicios de respiración: respiración profunda de nariz exhalar por la boca. -Estiramientos suaves: Movimientos de cuello, hombros, brazos y columna. -Ejercicios en Mat: vuelta al sol. -Meditación guiada: meditación de gratitud y energía. -Cierre: volver a la postura inicial, y despedirse de la vuelta al sol.
Fecha semana a reportar: 27-10-2025 a 31-10-2025
<p>28-10-2025</p> <ul style="list-style-type: none"> -Inicio: saludo Namaste, reconocer la luz que hay en cada uno. -Respiración consiente: Dejar que el aire purifique cuerpo y mente. -Estiramientos: Abrir el cuerpo para liberar la energía. -Trabajo en Mat: Posturas que conecten fuerza y serenidad. -Meditación: guiar hacia el silencio interior, y la armonía. -Cierre: Repetir juntos una frase bonita que llene nuestro espíritu de energía.


Firma y Timbre funcionario


Firma y Timbre Encargada/o