

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: 01-09-2025 a 05-09-2025
<p>-La clase comienza con un saludo respetuoso, (Namaste) creando un ambiente de calma y conexión.</p> <p>-luego se realizan movimientos suaves, para preparar el cuerpo, soltar tensiones.</p> <p>-Se practican posturas de Yoga.</p> <p>-Se guía a una meditación con tono suave, para conectar la mente y el cuerpo.</p> <p>-Se dedican unos minutos a compartir sus emociones.</p> <p>-La clase se cierra con palabras de agradecimiento.</p>
Fecha semana a reportar: 08-09-2025 a 12-09-2025
<p>-La clase comienza con un saludo respetuoso, (Namaste).</p> <p>-luego se realizan ejercicios de calentamiento para las extremidades.</p> <p>-Se practican posturas de Yoga en muro.</p> <p>-Se guía a una meditación con música y un texto suave el cual nos lleva a caminar por un sendero de árboles y paisajes maravillosos.</p> <p>-Se da un espacio para la persona que necesite unos minutos a compartir sus emociones.</p> <p>-La clase se cierra con palabras cantando el mantra OM.</p>
Fecha semana a reportar: 15-09-2025 a 19-09-2025
<p>-La clase comienza con un saludo respetuoso, (Namaste)</p> <p>-luego se realizan movimientos suaves de estiramiento.</p> <p>-Se practican posturas de Yoga en MAT.</p> <p>-Se guía a una meditación con respiración profunda, tono suave, para conectarnos con nuestro yo interior.</p> <p>-Se dedican unos minutos a tomar silencio. mientras nos incorporamos y adoptamos la postura sentada con las piernas fletadas.</p> <p>-La clase se cierra con palabras de agradecimiento a las participantes.</p>
Fecha semana a reportar: 22-09-2025 a 26-09-2025
-
Fecha semana a reportar: 29-09-2025 a 30-09-2025
<p>-La clase comienza con un saludo respetuoso, (Namaste)</p> <p>-luego se realizan movimientos de nuestro trapecio y extremidades superiores.</p> <p>-Se practican posturas de Yoga "VUELTA AL SOL".</p> <p>-Se guía a una meditación para volver a nuestra infancia.</p> <p>-Se dedican unos minutos a tomar silencio.</p> <p>-La clase se cierra con palabras de agradecimiento</p>

