

Datos Personales
<ul style="list-style-type: none"> • Nombre Completo: Valeria Alejandra Vega Jorquera
<ul style="list-style-type: none"> • Establecimiento: Cesfam Jorge Amaro del Campo
<ul style="list-style-type: none"> • Unidad-Programa-Convenio: PROGRAMA PROMOCION DE LA SALUD
Descripción de Actividades
Fecha semana a reportar: 05-05-2025 a 09-05-2025
<p>06-05-2025</p> <ul style="list-style-type: none"> -La clase comienza con un saludo respetuoso, (Namaste) creando un ambiente de calma y conexión. -luego se realizan movimientos suaves, para preparar el cuerpo, soltar tensiones y activar la respiración. -Se practican posturas de Yoga que pueden variar en intensidad. -Se guía a una meditación breve, para aquietar la mente y conectar con el momento presente. -Se dedican unos minutos a compartir sus emociones. -La clase se cierra con palabras de agradecimiento.
Fecha semana a reportar: 12-05-025 a 16-05-2025
<p>13-05-2025</p> <ul style="list-style-type: none"> -La clase comienza con nuestro saludo respetuoso (Namaste) -luego se realizan ejercicios de inhalación y exhalación para realizar una breve respiración consiente. -Calentamiento cuello, hombros, muñecas y caderas. -Se practican posturas de Yoga trabajando la fuerza y la flexibilidad. -Se guía a una meditación recostadas en su MAT. -Se dedican unos minutos a compartir sus sensaciones. -La clase se cierra con gratitud y un saludo final (Namaste)
Fecha semana a reportar: 19-05-2025 a 23-05-2025
<p>20-05-2025</p> <ul style="list-style-type: none"> -La clase comienza con nuestro saludo respetuoso, (Namaste) -luego se realizan posturas lentas de pie con soporte y transiciones suave. -Calentamiento y ejercicios suaves de estiramiento. -Se practican posturas de Yoga trabajando el equilibrio y la conciencia corporal. -Se guía a una meditación breve. -Se dedican unos minutos a compartir sus reflexiones. -La clase se cierra cantando el (Mantra OM).
Fecha semana a reportar: 26-05-2025 a 30-05-2025
<p>27-05-2025</p> <ul style="list-style-type: none"> -La clase comienza con nuestro saludo respetuoso, (Namaste) -luego llenamos nuestro cuerpo de energía, vitalidad y positivismo. -Calentamiento de las extremidades de nuestro cuerpo. -Se practican posturas de Yoga trabajando la flexibilidad y concentración. -Se guía a una meditación enfocada en la energía interior. -Se dedican unos minutos a compartir su experiencia (espacio libre se respeta el silencio). -La clase se cierra con una última respiración juntos.

Firma y Timbre funcionario

Firma y Timbre Encargada/o

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: 02-06-2025 a 06-06-2025
03-06-2025 -La clase comienza con nuestro saludo respetuoso, (Namaste) -luego comenzamos a centrar la mente, preparar el cuerpo y conectar con la respiración. -Calentamiento posturas de pie (fuerza y estabilidad). -Se practican posturas de Yoga trabajando la flexibilidad y concentración. -Se guía a una meditación con música suave y voz tranquila. -Se dedican unos minutos (me doy tiempo para descansar). -La clase se cierra y se valida cada experiencia como única.
Fecha semana a reportar: 06-06-2025 a 13-06-2025
10-06-2025 -La clase comienza con nuestro saludo respetuoso, (Namaste) -luego se realizan respiración profunda. (inhala por nariz, exhala por boca) -Calentamiento posturas de equilibrio, (concentración y control). -Se practican posturas de Yoga trabajando la fuerza interior. -Se guía a una meditación escuchando la música (MANTRAS) -Se dedican unos minutos (espacio libre se respeta el silencio). -La clase se cierra con una frase inspiradora.
Fecha semana a reportar: 16-06-2025 a 20-06-2025
17-06-2025 -La clase comienza con nuestro saludo respetuoso, (Namaste) -luego se realizan ejercicios (posturas suaves o estiramientos básicos). -Calentamiento posturas de flexión/ extensión (abrir pecho y extensión de columna). -Se practican posturas para mover la energía con fluidez. -Se guía a una meditación en silencio. -Se dedican unos minutos a compartir. -La clase se cierra cantando mantra OM.
Fecha semana a reportar: 23-06-2025 a 27-06-2025
24-06-2027 -La clase comienza con nuestro saludo respetuoso, (Namaste) - Introducción conciencia corporal y respiratoria. -luego se realizan ejercicios (variaciones ligeras de posturas ya practicadas). -Calentamiento posturas de suelo (estiramientos profundos o torsiones). -Se guía a una meditación de gratitud. -La clase se cierra diciendo "por qué me siento agradecida hoy"

Firma y Timbre funcionario

Firma y Timbre Encargada/o

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: 01-07-2025 a 04-07-2025
<p>01-07-2025</p> <p>-La clase comienza con nuestro saludo respetuoso, (Namaste)</p> <p>“Bienvenidos, Hoy vamos a reconectar con nuestro cuerpo y nuestra respiración”</p> <p>-luego comenzamos a centrar la mente, preparar el cuerpo y conectar con la respiración.</p> <p>-Calentamiento posturas de pie.</p> <p>-Se practican posturas de Yoga.</p> <p>-Se guía a una meditación.</p> <p>-Se realiza una relajación con música.</p> <p>-Se dedican unos minutos para comentar su experiencia en la relajación Guiada.</p> <p>-La clase se cierra cantando el mantra OM.</p>
Fecha semana a reportar: 07-07-2025 a 11-07-2025
<p>08-07-2025</p> <p>-La clase comienza con nuestro saludo respetuoso, (Namaste)</p> <p>“Hoy liberamos tensiones acumulada, especialmente en espalda y cuello”.</p> <p>-luego se realizan respiración alternada con ejercicios.</p> <p>-Movimientos suaves, cuello y hombros.</p> <p>-Estiramiento y torsión, acostadas.</p> <p>-Meditación con música (MANTRAS)</p> <p>-Se dedican unos minutos (espacio libre se respeta el silencio).</p> <p>-La clase se cierra con una frase inspiradora.</p>
Fecha semana a reportar: 14-07-2025 a 18-07-2025
<p>15-07-2025</p> <p>-La clase comienza con nuestro saludo respetuoso, (Namaste).</p> <p>“Vamos activar la energía vital a través del movimiento fluido”</p> <p>-luego se realizan ejercicios (respiración)</p> <p>-Calentamiento posturas de flexión/ extensión.</p> <p>-Se practica respiración profunda.</p> <p>-Se guía a una meditación en silencio.</p> <p>-La clase se cierra con la frase “Llévate contigo esta energía renovada”</p>
Fecha semana a reportar: 21-07-2025 a 25-07-2025
<p>22-07-2025</p> <p>-La clase comienza con nuestro saludo respetuoso, (Namaste).</p> <p>“Hoy practicaremos el arte de la pausa, del descanso consiente”.</p> <p>- Introducción recostadas con tiempos (4-4-4).</p>

- Se realiza la vuelta al sol.
- Calentamiento posturas de suelo (con bastón).
- Se guía a una meditación de gratitud. (reflexión sobre el descanso).
- La clase se cierra diciendo "me siento agradecida"

Fecha semana a reportar: 28-07-2025 a 31-07-2025

28-08-2025

- 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.
- Calentamiento posturas de suelo (estiramientos laterales de pie).
- Se guía a una meditación corta enfocada en el centro de su ser.
- La clase se cierra diciendo "Estoy en equilibrio y en armonía"

Firma y Timbre funcionario

Firma y Timbre Encargada/o

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: 04-08-2025 a 08-08-2025
<p>05-08-2025</p> <ul style="list-style-type: none"> -La clase comienza con nuestro saludo respetuoso, (Namaste). -Trabajaremos en equilibrio físico y mental”. -Ejercicios de Respiración. -Se realizan ejercicios de estiramiento. -posturas de suelo (MAT) -Se guía a una meditación corta enfocada en el centro de su ser. -La clase se cierra diciendo “AGRADECEMOS POR EL DIA A DIA).
Fecha semana a reportar: 11-08-2025 a 15-08-2025
<p>12-08-2025</p> <ul style="list-style-type: none"> -La clase comienza con nuestro saludo respetuoso, (Namaste). -Comenzamos calentando nuestros músculos y articulaciones. -Ejercitamos nuestro trapecio y cervical. -Se realizan ejercicios de elongación. -Posturas (MAT) en la muralla -Hacemos una meditación guiada. -La clase se cierra diciendo “con abrazos entre las participantes”
Fecha semana a reportar: 18-08-2025 a 22-08-2025
<p>19-08-2025</p> <ul style="list-style-type: none"> -La clase comienza con nuestro saludo respetuoso, (Namaste). -Trabajaremos en equilibrio físico y mental”. -Ejercicios de Respiración. -Se realizan ejercicios de estiramiento. -posturas de suelo (MAT) -Se guía a una meditación corta enfocada en el centro de su ser. -La clase se cierra diciendo “AGRADECEMOS POR EL DIA A DIA).
Fecha semana a reportar: 25-08-2025 a 29-08-2025
<p>26-08-2025</p> <ul style="list-style-type: none"> -La clase comienza con nuestro saludo respetuoso, (Namaste). -Trabajaremos en la respiración pausada y suave -Comenzamos con movimientos suaves de nuestras extremidades”. -Se realizan ejercicios de estiramiento. -Posturas de pie sobre el (MAT) -Se guía a una meditación corta. -La clase se cierra diciendo “cantando el mantra OM”.