

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: 01-12-2025 a 05-12-2025
<p>02-12-2025</p> <p>-Inicio: Comienza con un saludo al sol (NAMASTE) y cerrando los ojos con un breve momento en conectar con la respiración.</p> <p>-Respiración: profunda para calmar lamente mejorando la concentración.</p> <p>-Desarrollo: la clase incluye todas las posturas de la vuelta a sol.</p> <p>-Estiramiento: ejercicios de elongación y descontracturantes de todas nuestras extremidades.</p> <p>-Cierre: hacer una reflexión sobre la calma, la gratitud, y el bienestar alcanzado</p>
Fecha semana a reportar: 08-12-2025 a 25-12-2025
<p>09-12-2025</p> <p>-Inicio: la clase comienza con un momento centrado solo en la luz del sol.</p> <p>-Movimientos: suaves, para preparar el cuerpo soltar tenciones y activar la respiración.</p> <p>-Desarrollo: Se practican varias posturas que pueden variar la intensidad.</p> <p>-Meditación: breve, para aquietar la mente y conectar con el momento presente.</p> <p>-Cierre: con palabras de agradecimiento.</p>
Fecha semana a reportar: 15-12-2025 a 19-12-2025
<p>16-12-2025</p> <p>-Inicio: La clase comienza con nuestro saludo respetuoso (Namaste).</p> <p>-Respiración: Se realizan una vez recostados en el MAT manteniendo los tiempos 4-4-4.</p> <p>-Desarrollo: Calentamiento y ejercicios suaves.</p> <p>-Estiramiento: se practican postura de yoga trabajando el equilibrio y la conciencia corporal.</p> <p>-Cierre: Cantando el Mantra OM.</p>
Fecha semana a reportar: 22-12-2025 a 26-12-2025
<p>23-12-2025</p> <p>-Inicio: La clase comienza con un saludo (Namaste) y nuestras manos juntas.</p> <p>-Respiración: respiración profunda y concentrada manteniéndola unos minutos en el abdomen.</p> <p>-Desarrollo: Ejercicios suaves en MAT, de cubito y prono.</p> <p>-Reflexión: dar gracias por la vida, lo que somos y por este momento en que nos encontramos.</p> <p>-Cierre: la clase termina con alguien que comente su reflexión y terminando la vuelta al sol.</p>

Firma y Timbre funcionario

Firma y Timbre Encargada/o