| DESARROLLO DE LA REUNIÓN |
|---|
| Desarrollo de la sesión.<br><br>Tema: Yoga sobre silla.<br>Objetivo: A través de la yoga en silla, logra que el Adulto mayor mejore la salud física y mental, aumentando la flexibilidad - fuerza - equilibrio y movilidad. - mejorar la concentración y la atención.<br>Metodología: Se realiza ubicación y adecuación del salón con colchonetas y sillas para cada adulto mayor.<br>Se realiza explicación de la actividad y se da inicio con el calentamiento - realizando técnicas de respiración profunda y relajación. Se realizan ejercicios de movilidad, fuerza y coordinación con ayuda de un elemento "balón".<br>y se finaliza con ejercicios de respiración profunda y estiramientos.<br>Se desarrolla sesión programada de Yoga con el satelite de Villa María, con la participación de 10 Adultos mayores.<br>Recursos: colchonetas - sillas - sonido - salón.<br>Registro y firma en el acta por medio de los participantes. |

**COMPROMISOS ADQUIRIDOS**

| COMPROMISO | RESPONSABLE | FECHA ENTREGA | FIRMA |
|---|---|---|---|
| Se lleva a cabo sesión programada de Yoga con el satelite de Villa Mario a cargo de | Marcell Castillo | 26-02-2026 | |
| En conformidad con la actividad desarrollada firma: | Lorena Cambiaro | 26-02-2026 | |
| | | | |



Powered by CamScanner