



## Recarga y Restaura Intervención de Bienestar Docente

**Duración: 60 minutos Formato: Ejecutivo – Completamente sentado, sin necesidad de cambio de vestimenta**

### ¿Qué es Recarga y Restaura?

Una experiencia diseñada para restaurar el sistema nervioso, aliviar tensiones y promover el bienestar emocional en equipos docentes y laborales que enfrentan altos niveles de exigencia y desgaste.

La sesión combina instancias teóricas y prácticas, integrando herramientas del Yoga Kundalini, la respiración consciente y la relajación guiada, adaptadas al entorno educativo y sin requerir implementos especiales.

**Estructura de la sesión:** Esta Intervención de bienestar expone asuntos propone herramientas prácticas que nos permiten recuperar el bienestar y la calma de manera consciente, acompañadas de ejercicios, respiraciones y masajes que consolidan estos efectos.

**Respiraciones guiadas (Pranayama):** Mediante herramientas de Técnicas de restauración del sistema nervioso y enfoque mental y estabilidad emocional.

**Ejercicios simples y efectivos:** alivio de dolor de espalda alta, media y baja desde la silla.

**Automasaje facial terapéutico:** liberación de migrañas, bruxismo y espasmos oculares. Cierre con meditación guiada: claridad mental, cohesión grupal y renovación energética.

### Regalos para los participantes (instancia de Aromaterapia Orgánica de Rescate):

Incluye para cada participante: **Aceite esencial orgánico de lavanda “Rescate” (1 ml): sedante natural** y restaurador emocional. (Artesanal hecho en el campo de Limache)

**Tarjeta de bienestar con 3 códigos QR para acceder a videos exclusivos de práctica autónoma:** 1)Regulación del sistema nervioso 2)Apoyo al sistema digestivo 3) Ejercicios para aliviar el dolor de espalda

**Valor de la intervención** \$150.000 CLP base (para 15 participantes) \$7.000 CLP por persona adicional Incluye todos los materiales, recursos digitales y boleta de honorarios.

**Facilitador Andrés Urrea** – Instructor de Yoga Kundalini con más de 25 años de experiencia en bienestar y educación. Desde 2002 ha desarrollado programas de yoga estudiantil y autocuidado docente en instituciones como la Universidad Bolivariana, el Pedagógico de la Universidad de Chile y la Universidad Técnica Federico Santa María. Fundación Marista, Colegio Alexander Flemming. Fundador de Consulta Yóguica, empresa dedicada al bienestar integral .

✉ [andres.urrea@consultayoguica.cl](mailto:andres.urrea@consultayoguica.cl)

☎ +56 9 6229 2930

🌐 <https://bienestar.consultayoguica.cl>

Instagram @consultayoguica