

# Agenda



## FERIA DE SALUD DE YES 2 HEALTHY LIFE

**Activa tu Salud  
¡Diviértete y Sana!**

Un evento familiar  
organizado por la Fundación  
Yes 2 Healthy Life





## **ENFOCADOS EN LA PREVENCIÓN PARA UN BIENESTAR TOTAL**

Yes 2 Healthy Life es una fundación sin fines de lucro que se dedica a fomentar la salud y el bienestar mediante la prevención. Creemos que se puede alcanzar con la promoción de salud mediante técnicas, herramientas realistas, la sustentabilidad y los cambios de hábitos de un modo alcanzables y fáciles de alcanzar para que los mismos sean sostenibles.

# DRA ALEXANDRA VÉLEZ

FUNDADORA YES 2 HEALTHY LIFE



La Dra Alexandra Vélez es doctora en farmacia y doctora en medicina natural (MN) apasionada en el cuidado de salud. Es una profesional dedicada a sus clientes, innovadora y centrada en las soluciones. Ha tenido una pasión por el cuidado de la salud desde muy temprana edad. Siempre se vio trabajando brindando servicios de salud a las comunidades. Aunque se formó como farmacéutica, creía y era una defensora de las intervenciones en el estilo de vida. Gran conocedora en el campo; con sus intervenciones

educativas y de acompañamiento, veía que a menudo las sesiones educativas ayudaban a los clientes mucho más que cualquier otro medicamento. Desde que realizó su primer doctorado y mientras trabajó en una farmacia de comunidad, se dio la oportunidad de aplicar sus conocimientos mediante la educación, en este caso a diabéticos. Luego de trabajar por 15 años en la farmacia, trabajar brindando servicios clínicos y desarrollando programas educativos, explora la posibilidad de poder seguir impactando y educando para el bien de la salud y es cuando decide hacer un segundo grado doctoral en medicina natural (MN).

La integración de los conocimientos de la Dra. Alexandra Vélez en MN y medicina convencional se funcionan para promover bienestar y auto empoderamiento. La Dra. Alexandra Vélez cuenta con múltiples certificaciones alineadas a la medicina holística, con base científica, alienados a identificar deficiencias, re-establecer las bases de la salud e ir en búsqueda de bienestar según prioridades de salud que se necesite.

Partiendo de la necesidad que la Dra identifica en educación sobre temas de salud y prevención, acceso a servicios preventivos y servicios alineado a la medicina natural decide crear en el 2021 la Fundación sin fines de lucro Yes 2 Healthy Life. Actualmente trabaja fomentando y promoviendo los valores que la organización promueve en iglesias, eventos y otras entidades.

Dra Alexandra Vélez  
Tu Coach de Salud  
Creando Balance  
939-428-2604





El Jardín Botánico y Cultural de Caguas es la cuna de la historia y cultura del Pueblo de Puerto Rico, ya que es el único lugar donde convergen la etnia taína, española y africana que dieron origen a la raza puertorriqueña y al criollismo por el cual se ha distinguido nuestra ciudad desde su origen. En esta cuna histórica y cultural convivieron taínos, españoles y africanos, y se conservan petroglifos taínos, yacimientos arqueológicos precolombinos, las ruinas del antiguo ingenio azucarero San José fundado por españoles hace dos siglos, y un barracón donde residieron esclavos africanos.



Además de preservar y celebrar nuestra rica herencia cultural, en el Jardín Botánico y Cultural de Caguas estamos comprometidos con la sociedad para realizar eventos que crean conciencia social, fomenten la educación y promuevan el desarrollo comunitario. A través de estas iniciativas, buscamos inspirar un sentido de responsabilidad social y cohesión en nuestra comunidad, trabajando juntos para un futuro más justo y sostenible.



# Auspiciadores



## Oro

Dra Alexandra Vélez  
Tu Coach de Salud  
Creando Balance



DRA. ALEXANDRA VÉLEZ  
CREANDO BALANCE

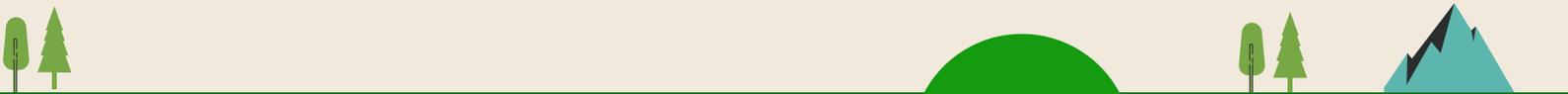


## Bronce

Sistema  
Universitario  
Ana G Méndez



UNIVERSIDAD  
ANA G. MÉNDEZ  
**UAGM**



# Mapa Centro de Visita



 **Vacunación GRATIS**  
para perros y gatos  
200 vacunas disponibles \*  
Auspiciado por: UAGM  
\*mientras duren

## Comercios

- 1 Diva Dogs Boutique
- 2 Don Peter
- 3 Tres Couture Boutique
- 4 Jess de Compras to Go



# Mapa Área Barracón



## Auspiciadores

1 Oro- Dra Alexandra Vélez

2 Bronce- UAGM



Entrega Bultos \*mientras duren

## Unidad Móvil- Pruebas de Salud



Sanos  
Betances

## Taller Arte

Auspiciado por: Taller Ausubo

La Casa del Estudiante

Dra Alexandra Vélez - Tu Coach de Salud

## Comestibles

1 Pasta to Go

2 Limonadas K&G

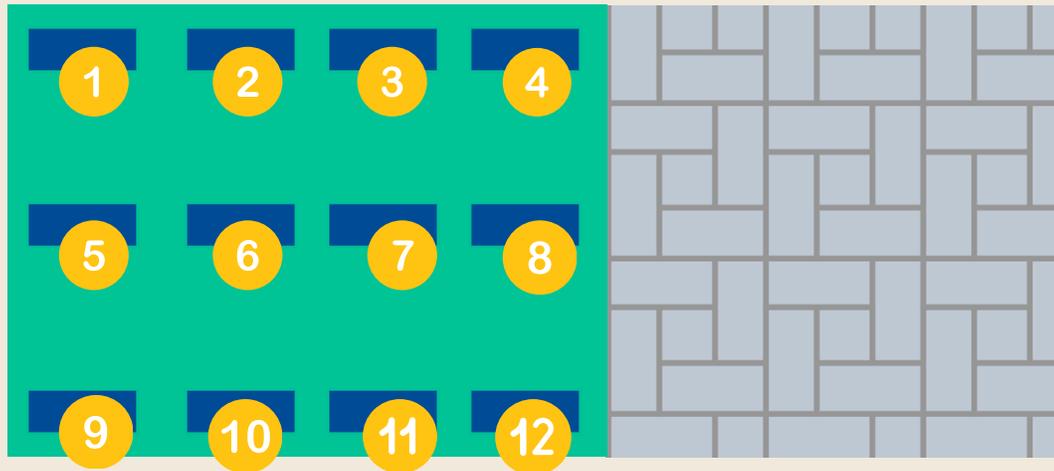
3 Moods Coffee

4 Dulces de Abril

5 El Torito

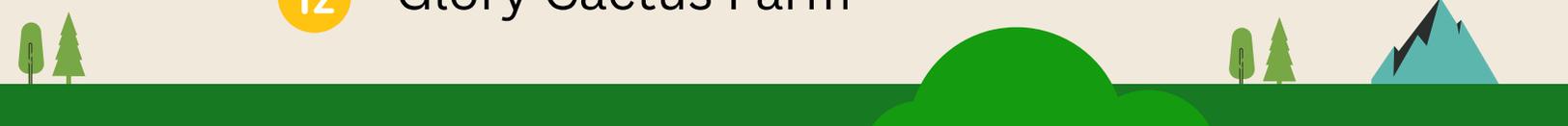
6 Smile Candy

# Plaza Artesanal



## Servicios y Comercios

- 1 RCR Creative
- 2 Aviation Learning and Aircraft Services
- 3 Pura Oxitocina
- 4 Unison Wellness
- 5 Active brain therapy
- 6 Meliora Centrum
- 7 Magic Handcrafted Store
- 8 Chic Menina
- 9 PHP
- 10 Melwin Herbologo
- 11 Luccica Jewrely
- 12 Glory Cactus Farm



# Tarima Principal



## **10:30 am**

- Se abren las puertas al público

## **11:00 am - 11:59 am** Inicio

- Charla de hierbas - Melwin Pagán -Herbólogo
  - Tema: Uso y Beneficio de las Plantas Medicinales

## **12:00am - 12:29 pm**

- Bienvenida - Mensaje Dra Alexandra Vélez y Lcdo Gil Calderón

## **12:30 – 1:29 pm**

- Charla de Agronomía - Agrónomo David Rodriguez
  - Tema: La importancia del aire, el agua y los alimentos

## **1:29 pm - 2:29 pm**

- Presentación Artística del Payaso Remi

## **2:30 pm - 2:59 pm**

- Presentación Artística de: Ojos Negros

## **3:30 pm-4:29 pm**

- Charla de Nutrición - Chef Loumiry Sánchez  
Restaurante El Grifo y Academia Gastronomía Vegana
  - Tema: Alimentación Saludable basado en Plantas

## **4:30 pm - 5:00 pm**

- "Activa tu salud" Caminata Divertida - Predios del Jardín
  - Tema: "Porque solo necesitamos 30 minutos"- Dra Alexandra Vélez

## **5:00 pm - 6:00 pm**

- "Salud con Ritmo" – Música de cierre con Juan Vélez  
Auspiciado por Dra Alexandra Vélez - Tu Coach de Salud -  
Creando Balance



# Tarima Centro de Visitas



## **10:30 am**

- Se abren las puertas al público

## **11:00 am - 11:29 am**

- Dra Cristina Rivera-Ohana Naturopathic Center
  - Tema: Salud - Mente y cuerpo

## **11:30 am - 11:59 am**

- Delza Cantó Diaz
  - Tema: Autocuidado y Calidad de vida

## **12:30 - 12:59 pm**

- Andres Gutierrez
  - Tema: Coctelería Nutrimental

## **1:00 pm - 1:29 pm**

- Chelsea Serrano - Meliora Centrum
  - Tema: Realidad virtual y la nutrición

## **1:30 pm - 1:59 pm**

- Yaritza M. Santiago- Pura Oxitocina
  - Tema: La Magia de las Tetas o Salud y Lactancia Más Allá del Amor

## **2:00pm - 2:29 pm**

- Edwin Rodriguez - (PHP) People Helping People
  - Tema: Finanzas en Familia

## **2:30 pm - 2:59 pm**

- José Rodriguez - Aviation Learning and Aircraft Services
  - Tema: La Innovación y Tecnología para un Estilo de Vida Saludable"

## **3:00 pm - 3:29 pm**

- Myriam Maldonado de la OSFL: Orgullo Sato; Orgullo patrio
  - Tema: ¿Que es una mascota?

## **3:30 pm-3:59 pm**

- Ramon Competencia de Periquitos
  - Tema: Has de las aves un nuevo hobby

## **4:00 pm - 4:29 pm**

- Competencia de "Mascota Fashion"
  - Diva Dog boutique

## **4:30 pm - 5:00 pm - ¡Todos a Caminar!**

- "Activa tu salud" Caminata Divertida - Predios del Jardín



# Talleres ¡GRATIS!



## Mientras duren los espacios

### **Taller de Meditación Consciente**

Auspiciado por:

Ohana Naturopathic Center- Dra Cristina Rivera

- 4 sesiones de 30 minutos
- Capacidad de 10 personas
- Instrucciones: ir a la mesa de Ohana para registrarse
- Hora de talleres: 1:30 pm, 2:30 pm, 3:30 pm, 4:30 pm
- Localización: Predios del Jardin

### **Clase de Yoga**

Auspiciado por:

Unison Wellness PR - Ismayra Santiago Alvarado y Florian Pascal Louis Outin

- 1 sesione de clase de Yoga de una hora
- Capacidad Ilimitada: ¡ Los que llegen !
- Instrucciones: ir a la mesa de Unison para registrarse
- Hora de clase: 11:00 am- 12:00pm
- Localización: Predios del Jardin

### **Taller de Arte**

Auspiciado por:

Taller Ausubo - Xavier O. Pérez

- 2 sesiones de pintura de dos horas aprox
- Capacidad de 30 personas
- Instrucciones: Ir a la carpa de Arte- frente al llago para registrarse.
- Hora de talleres: 11:30 am- 1:00 pm, 3:00 pm- 5:00 pm
- Localización: Carpa de arte- frente al lago

### **Taller de CHI-GON**

Auspiciado por:

Unison Wellness PR - Ismayra Santiago Alvarado y Florian Pascal Louis Outin

- 1 sesione de clase de Chi Gon de una hora
- Capacidad Ilimitada: ¡ Los que llegen !
- Instrucciones: ir a la mesa de Unison para registrarse
- Hora de clase: 2:00 pm- 3:00 pm
- Localización: Predios del Jardin





# PUEDES CONTRIBUIR

¡APOYA LA SALUD Y EL BIENESTAR EN NUESTRA COMUNIDAD!

Queremos seguir ofreciendo eventos que fomenten un estilo de vida saludable y necesitamos tu apoyo para hacerlo posible.



Tu donativo es esencial para que podamos continuar organizando eventos como "Activa tu Salud".



Con tu contribución, podremos seguir promoviendo la salud y el bienestar en nuestra comunidad.



¿Cómo puedes ayudar?

Puedes hacerlo mediante este QR.



[www.activatusaludpr.com](http://www.activatusaludpr.com)



939-428-2604



## *“LA GRATITUD TRANSFORMA LO QUE TENEMOS EN SUFICIENTE Y MÁS.”*

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todos los que participaron en este maravilloso evento **“Activa tu Salud”** en el hermoso Jardín botánico y cultural de Caguas.

Gracias a su entusiasmo y compromiso, logramos incentivar la salud y el bienestar en nuestra querida comunidad de Puerto Rico.

Cada sonrisa, cada paso y cada momento compartido hicieron de este evento un éxito rotundo.

A todos los asistentes, colaboradores y patrocinadores, su apoyo fue fundamental para hacer realidad esta iniciativa. Juntos, estamos construyendo un futuro más saludable y activo para todos.

**¡Nos vemos en el próximo evento!**

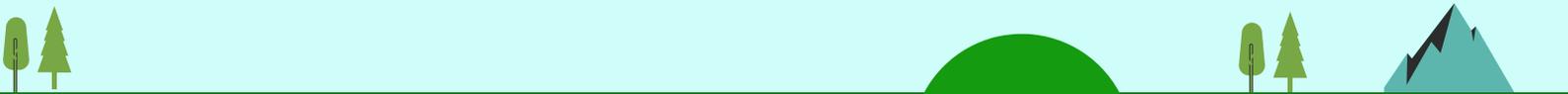
*Gracias.*



[www.activatusaludpr.com](http://www.activatusaludpr.com)



939-428-2604





YES  2HealthyLife  
YOU ARE IN CONTROL

2024