

Agenda



FERIA DE SALUD DE YES 2 HEALTHY LIFE

Activa tu Salud ¡Diviértete y Sana!

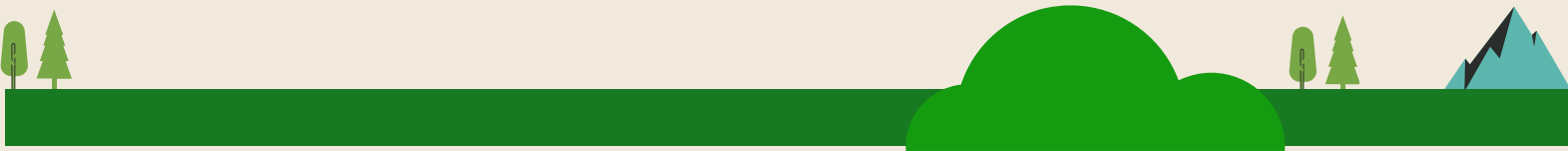
Un evento familiar
organizado por la Fundación
Yes 2 Healthy Life





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



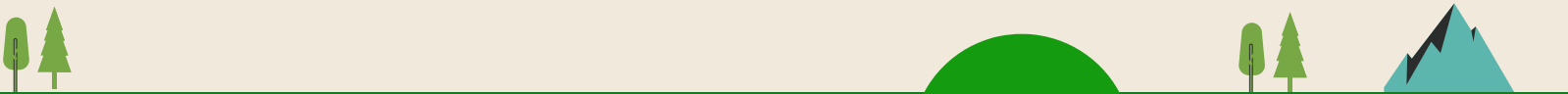
Oro

Dra Alexandra Vélez
Tu Coach de Salud
Creando Balance




Bronce

Sistema
Universitario
Ana G Méndez



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

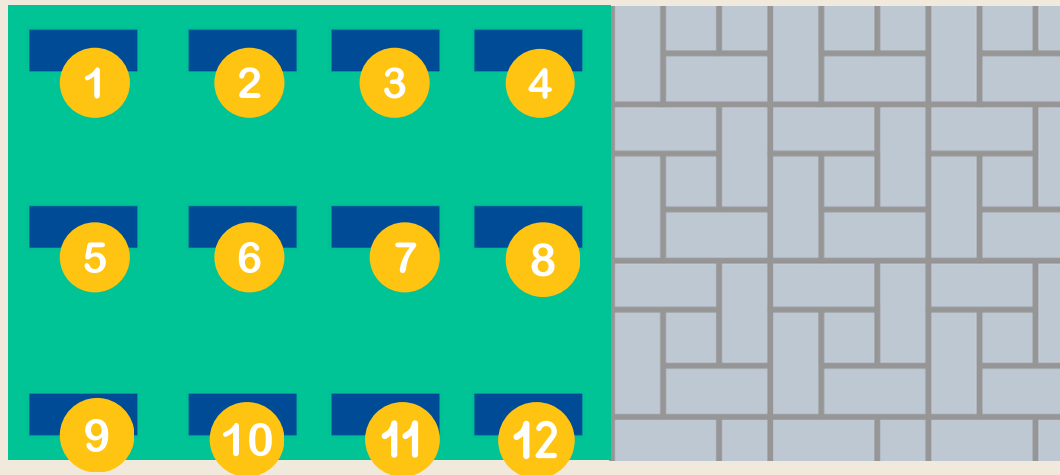
3 Moods Coffee

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 Jardín

Clase de Yoga

Auspiciado por:

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

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

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 lago 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 sesión de clase de Chi Gon de una hora
- Capacidad Ilimitada: ¡ Los que lleguen !
- Instrucciones: ir a la mesa de Unison para registrarse
- Hora de clase: 2:00 pm- 3:00 pm
- Localización: Predios del Jardín





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



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!

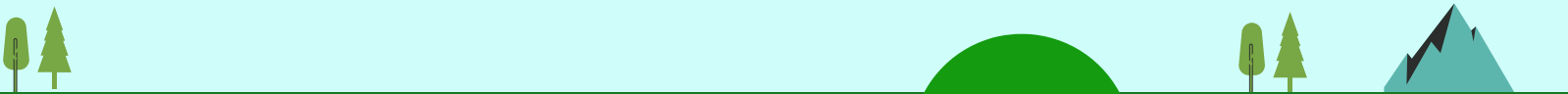
Gracias.



www.activatusaludpr.com



939-428-2604





YES  2HealthyLife
YOU ARE IN CONTROL

2024