

## INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA DE ENTREGA DE INFORME:

30 JUN 2025

NOMBRE PERSONA CONTRATADA: KEYLA LAYA BASTIDAS

CARGO : MONITORA TALLER DE YOGA

DEPENDENCIA : DIDEKO UNIDAD : DISCAPACIDAD

N.º DE DECRETO : 901 FECHA DECRETO : 5 DE MARZO DE 2025

MES A CANCELAR : JUNIO DE 2025 ID DOC : 2009114

BOLETA N.º : 15 FECHA BOLETA : 30 JUNIO 2025

### FUNCIONES SEGÚN CONTRATO:

- Monitora de curso de yoga adultos para personas con discapacidad y personas cuidadoras.
- Realizar 4 talleres mensuales.
- Apoyar actividades comunitarias de la Oficina de la Discapacidad y Dirección de Desarrollo Comunitario, si fuera necesario.

FECHAS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES
SEMANA DEL 02 AL 08 DE JUNIO	Se hizo clase dinámica y fluida con posturas de pie, las cuales propiciaron la concentración y el equilibrio.
SEMANA DEL 9 AL 15 DE JUNIO	Se hizo una clase enfocada en la relajación con posturas de suelo como pinza, osito, la "L", la hoja, lombriz. Se realizó aromaterapia y reflexión final. Se adecuó a yoga en silla.
SEMANA DEL 16 AL 22 DE JUNIO	La clase se enfocó en la flexibilidad de piernas y espalda. Con posturas como pato, escarabajo, corredor, sol, camello. Se realizaron asimetrías, lateras y flexión de columna.
SEMANA DEL 23 AL 30 DE JUNIO	Se realizó clase con entrega de indicaciones con mayor rapidez ya identificando el nombre de algunas posturas, incentivando al dinamismo, control corporal y concentración mental. Se adecuó a yoga en silla.

*Keyla B. Laya K.*  
KEYLA KATIUSCA LAYA BASTIDAS

FIRMA PRESTADORA DE SERVICIOS

