

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA DE ENTREGA DE INFORME:

31 OCT 2024

NOMBRE PERSONA CONTRATADA: KEYLA LAYA BASTIDAS

CARGO : MONITORA TALLER DE YOGA.

DEPENDENCIA : DIDECO UNIDAD : DISCAPACIDAD

Nº DE DECRETO : 749- 1140 FECHA DECRETO : 24 DE ABRIL-17 JULIO 2024

MES A CANCELAR : OCTUBRE 2024 IDDOC DECRETO : 1838890-1870948

BOLETA N° : 10 FECHA BOLETA : 31 DE OCTUBRE 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	Realizar 4 sesiones de yoga para PcD y personas cuidadoras.
FECHAS	ACTIVIDADES DESARROLLADAS
03 DE OCTUBRE	En esta oportunidad la clase se enfocó únicamente en la respiración guiada. en posturas (meditación, lombriz, relajación y pinza). Esto con audios instrumentales y aromaterapia.
10 DE OCTUBRE	El objetivo en esta oportunidad fue movilidad de columna con consciencia y al ritmo de cada persona, prestando especial atención en las sensaciones físicas de cada parte de la espalda.
17 DE OCTUBRE	La clase se hizo de modo dinámico pasando por posturas de equilibrio y fuerza, y realizando las series de posturas con rapidez y con un enfoque fluido. Al final se realizó círculo de conversación sobre experiencias con yoga durante los últimos meses.
24 DE OCTUBRE	La clase se enfocó en posturas de flexibilidad como (abeja, pinza, souplicee, cigüeña).


KEYLA LAYA BASTIDAS

NOMBRE Y FIRMA TRABAJADOR/A



CECILIA SOTO RIQUELME
DIRECTORA(S) DIDECO



SUSAN ZURITA DOMÍNGUEZ
ENCARGADA OFICINA DE LA
DISCAPACIDAD