

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA DE ENTREGA DE INFORME:

31 OCT 2025

NOMBRE PERSONA CONTRATADA: MACARENA RUBIO ESCOBAR

CARGO	: MONITORA YOGA		
DEPENDENCIA	: DIDEKO	UNIDAD	: DISCAPACIDAD
Nº DE DECRETO	: 1525	FECHA DECRETO	: 07/08/2025
MES A PAGAR	: OCTUBRE 2025	ID DOC	: 2063326
BOLETA N°	: 156	FECHA BOLETA	: 31/10/2025

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO:

Encargada de realizar 4 talleres mensuales de Yoga para PCD Y Personas Cuidadoras, apoyar las actividades que la dirección de Desarrollo Comunitario determine como pertinente en relación a su función.

FECHAS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES
02/10/2025	Ejercicios de calentamiento articular de pies a cabeza. Ejercicios de concentración, estiramientos, equilibrio y desarrollo muscular. Actividad final de cierre y relajación. (Ejercicios de respiración, posturas, mantras y trabajo en parejas como recurso didáctico)
09/10/2025	Ejercicios de calentamiento articular de pies a cabeza. Ejercicios de concentración, estiramientos, equilibrio y desarrollo muscular. Actividad final de cierre y relajación. (Ejercicios de respiración, posturas, mantras y trabajo en parejas como recurso didáctico)
16/10/2025	Sesión de autocuidado con masaje en parejas, ejercicios de meditación y respiración. Secuencia de saludo al sol.
23/10/2025	Ejercicios de calentamiento articular de pies a cabeza. Ejercicios de concentración, estiramientos, equilibrio y desarrollo muscular. Actividad final de cierre y relajación. (Ejercicios de respiración, posturas, mantras y trabajo en parejas como recurso didáctico)


MACARENA RUBIO ESCOBAR
FIRMA PRESTADORA DE SERVICIOS

