

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA DE ENTREGA DE INFORME:

03 MAY 2024

NOMBRE PERSONA CONTRATADA: KEYLA LAYA BASTIDAS

CARGO : MONITORA TALLER DE YOGA

DEPENDENCIA : DIDECO UNIDAD : DISCAPACIDAD

Nº DE DECRETO : 749 FECHA DECRETO : 24/04/2024

MES A CANCELAR : ABRIL IDDOC DECRETO : 1838890

BOLETA N° : 1 FECHA BOLETA : 30/04/2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	Monitrea de Cursos de Yoga para personas con discapacidad y personas cuidadoras. Realizar 4 talleres mensuales. Apoyar actividades comunitarias de la Oficina de la Discapacidad y de la Dirección de Desarrollo Comunitario, si fuere necesario.
FECHAS	ACTIVIDADES DESARROLLADAS
SEMANA DEL 1 AL 7 DE ABRIL	Se inicia actividad con presentación de participantes y expectativas respecto al taller de cada uno de ellos/as. Se entrega información respecto a horarios y normas de convivencia. Se continúa con 1era. Sesión de Taller de Yoga: Yoga en suelo, priorizando movimientos de articulaciones, incluyendo ásanas con espalda al suelo. Se concluye con relajación final, ejercicios de respiración y afirmaciones positivas.
SEMANA DEL 8 AL 14 DE ABRIL	Planificación de actividades semanales del mes de Abril, de acuerdo a primer encuentro con participantes, según necesidades y expectativas.
SEMANA DEL 15 AL 21 DE ABRIL	Se inicia actividad con conversación sobre apreciaciones, opiniones y sensaciones físicas de la clase anterior. Se continúa con 2da. Sesión de Taller de Yoga: Yoga en silla, priorizando posturas de apertura y cierre de pecho, torsiones y laterales. Se concluye con relajación final que incluye aromaterapia.
SEMANA 22 AL 30 DE ABRIL	Se inicia actividad con conversación sobre la importancia del respeto del cuerpo aceptando sus características. Se comparten experiencias de acuerdo a tareas de respiración ejecutadas en sesión anterior. Se continúa con 3ra. Sesión de Taller de Yoga: Yoga de pie, coordinación de movimientos y respiración. Se concluye con relajación final con audición de cuencos y meditación de agradecimiento.



KEYLA KATIUSCA LAYA BASTIDAS
MONITORA TALLER DE YOGA
NOMBRE Y FIRMA TRABAJADOR/A


OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA
PROFESIONAL DESARROLLO
COMUNITARIO

