

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

30 NOV 2024

FECHA DE ENTREGA DE INFORME:

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 : NOVIEMBRE 2024 IDDOC DECRETO : 1838890-1870948

BOLETA N° : 11 FECHA BOLETA : 30 DE NOVIEMBRE 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	Realizar 4 sesiones de yoga para PcD y personas cuidadoras.
FECHAS	ACTIVIDADES DESARROLLADAS
07 DE NOVIEMBRE	Clase de yoga integral, se enfocó en posturas de flexibilidad de caderas, piernas y espalda, alternando con ejercicios de respiración abdominal.
14 DE NOVIEMBRE	En esta oportunidad se inició con ejercicio de meditación extendido y aromaterapia relajante, empleando una cantidad mínima de posturas con espalda al suelo y música relajante de la naturaleza.
21 DE NOVIEMBRE	Se realiza una reflexión del proceso, se comparten experiencias y se refuerzan lineamientos de la práctica de yoga, todo lo anterior como cierre de proceso del taller.
28 DE NOVIEMBRE	La clase de yoga este día se hizo completamente de pie, con posturas como gaviota, sol, árbol, danzarín, guerrero, triángulo y sirena, se emplearon elementos como cintos y bloques de yoga.


KEYLA LAYA BASTIDAS
NOMBRE Y FIRMA TRABAJADOR/A



CECILIA SOTO RIQUELME
DIRECTORA(S) DIDECO



SUSAN ZURITA DOMÍNGUEZ
ENCARGADA OFICINA DE LA
DISCAPACIDAD