

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA DE ENTREGA DE INFORME:

31 JUL 2024

NOMBRE PERSONA CONTRATADA: KEYLA KATIUSCA LAYA BASTIDAS

CARGO : MONITORA TALLER DE YOGA

DEPENDENCIA : DIDECO UNIDAD : DISCAPACIDAD

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

IDDOC DECRETO : 1838890

Nº DE DECRETO : 1140 FECHA DECRETO : 17/07/2024

MES A CANCELAR : JULIO IDDOC DECRETO : 1870948

BOLETA Nº : 5 FECHA BOLETA : 31/07/2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	Monitora 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 01 AL 07 DE JULIO	Se realiza clase para relajación y flexibilidad de columna con posturas de yoga de flexión más técnicas de <u>respiración relajantes</u> .
SEMANA DEL 8 AL 14 DE JULIO	Se realizó clase de yoga dinámico con tres series básicas empleando posturas de fuerza flexibilidad y equilibrio entregando las indicaciones con rapidez para entrenar concentración.
SEMANA DEL 15 AL 21 DE JULIO	Se realizo sesión de yoga empleando posturas con los ojos cerrando mientras se recibían las indicaciones <u>para trabajar la propiocepción corporal</u> .
SEMANA 22 AL 28 DE JULIO	En esta oportunidad se incluyeron posturas de manos, brazos, pies y cara. Además se hizo miniserie con posturas de yoga como (mudra, montaña, torsión de <u>sentado, lombriz, abeja y pinza</u>).
SEMANA 29 AL 31 DE JULIO	Planificación de actividades mensuales.

Keyla B. Keyla K.

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

[Firma]
ALDO MARDONES ALARCÓN
DIRECTOR DESARROLLO
COMUNITARIO

