

## INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA DE ENTREGA DE INFORME:

NOMBRE PERSONA CONTRATADA: KEYLA LAYA BASTIDAS

31 AGO 2024

CARGO	: MONITORA TALLER DE YOGA.		
DEPENDENCIA	: DIDEKO	UNIDAD	: DISCAPACIDAD
Nº DE DECRETO	: 749- 1140	FECHA DECRETO	: 24 DE ABRIL-17 JULIO 2024
MES A CANCELAR	: AGOSTO 2024	IDDOC DECRETO	: 1838890-1870948
BOLETA N°	: 8	FECHA BOLETA	: 31 DE AGOSTO 2024

<b>FUNCIONES SEGÚN CONTRATO</b>	Realizar 4 sesiones de yoga para Pcd y personas cuidadoras.
<b>FECHAS</b>	<b>ACTIVIDADES DESARROLLADAS</b>
SEMANA 1: 1 De agosto 2024	Se enviaron posturas via WhatsApp para realizar sesión de yoga relajante antes de dormir empleando posturas de fuerza y flexibilidad como niño estirado, osito, la L, torciones y laterales con recomendaciones de respiración profunda.
SEMANA 2: 8 de agosto 2024	Se hizo yoga en silla apto para todas las alumnas, se realizaron respiraciones guiadas profundas acompañadas de audio con afirmaciones positivas, se hicieron laterales y asimetrías en la postura de sentada así como estiramientos y elevación de piernas para fomentar fuerza en músculos.
SEMANA 3: 15 de agosto 2024	Feriado
SEMANA 4: 22 de agosto 2024	Se utilizó cojín como elemento que facilita determinadas posturas de relajación, se realizaron posturas únicamente en el suelo elevando piernas, brazos, laterales de tronco acostadas boca arriba empleando posturas como osito, abeja área, escarabajo, la L, y arado.
SEMANA 5: 29 de agosto 2024	Se hace planificación de clase dinámica con entrega de indicaciones con rapidez posturas desafiantes pero aptas para todas como cobra, cocodrilo, niño estirado y camello con algunas parciales y/o variantes en brazos y tronco.

*Keyla Layak.*  
KEYLA LAYA BASTIDAS

NOMBRE Y FIRMA TRABAJADORA/A



SUSAN ZURITA DOMÍNGUEZ  
ENCARGADA OFICINA DE LA  
DISCAPACIDAD