

## INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA DE ENTREGA DE INFORME:

31 AGO 2024

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 : AGOSTO 2024 IDDOC DECRETO : 1838890-1870948

BOLETA N° : 8 FECHA BOLETA : 31 DE AGOSTO 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	Realizar 4 sesiones de yoga para PcD y personas cuidadoras.
FECHAS	ACTIVIDADES DESARROLLADAS
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 LAYA BASTIDAS  
NOMBRE Y FIRMA TRABAJADOR/A



MARIBON ALARCON  
DIRECTOR DIDECO



SUSAN ZURITA DOMÍNGUEZ  
ENCARGADA OFICINA DE LA DISCAPACIDAD