

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA DE ENTREGA DE INFORME:

30 SEP 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 : SEPTIEMBRE 2024 IDDOC DECRETO : 1838890-1870948

BOLETA N° : 9 FECHA BOLETA : 30 SEPTIEMBRE 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	Realizar 4 sesiones de yoga para PcD y personas cuidadoras.
FECHAS	ACTIVIDADES DESARROLLADAS
SEMANA 2 al 6 de septiembre	Se realizó una clase de yoga enfocada en la fuerza de brazos, haciendo posturas con movimientos repetitivos además de apertura de pecho manos y cara.
SEMANA 9 al 13 de septiembre	El enfoque en esta oportunidad fue vinculado a posturas de flexibilidad como (souplece, pinza, abeja) yoga en suelo haciendo también estiramientos en brazos, torsiones de tronco, entre otros.
SEMANA 16 al 20 de septiembre	Se comparten imágenes sobre posturas de yoga de relajación hechas en cama al despertar o antes de dormir (osito, abeja aérea, la L, niño estirado).
SEMANA 23 al 27 de septiembre	Clase de yoga integral empleando posturas de fuerza, equilibrio y flexibilidad al ritmo y límite de cada persona.

Keyla K.

KEYLA LAYA BASTIDAS
NOMBRE Y FIRMA TRABAJADOR/A



CECILIA SOTO RIQUELME
DIRECTORA(S) DIDECO



SUSAN ZURITA DOMÍNGUEZ
ENCARGADA OFICINA DE LA
DISCAPACIDAD