Evidencias mes de Febrero 2024. Técnicas de Relajación SENA.
Entrenadora Melvy Viviana Pizo Vidal.

1. **Pausas Activas.**

   Se realizaron pausas activas con enfasis en la Gimnasia Articular, estiramientos individuales, respiración consciente y relajación, en áreas administrativas de los centros CGTS y CEAI en la sede Salomia.

   Participantes: 33 funcionarios.
   Nota: se adjunta listados de asistencia.

2. **Masajes Terapeúticos.**

   Se atendió algunos funcionarios proporcionándoles un espacio de relajación, descanso y liberarción de estrés a través de los masajes terapéuticos.

   Total: 2 Consultantes.
   Nota: se adjunta listados de asistencia.

3. Participacion en la **reunión convocada por Talento Humano** para la revisión y planeacion general de las actividades Culturales y deportivas en el area de Bienestar al Funcionario. Dia jueves 01 de febrero de 2024 a las 3 pm.

4. Jornada de Lanzamiento de las Actividades Deportivas y Culturales para los funcionarios SENA. Jueves 15 de Febrero, hora 4 pm. Salomia.

Asistentes que firmaron: 65 funcionarios

5. **CUADRO RESUMEN DE FUNCIONARIOS PARTICIPANTES (ENTRE EL 01 Y 15 DE FEBRERO) EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES REALIZADAS EN TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN LOS DIFERENTES CENTROS Y ÁREAS.**

FEBRERO 2024	**TÉCNICAS DE RELAJACIÓN FUNCIONARIOS PARTICIPANTES**
Actividad	**Sub total**
YOGA	**0**
PAUSAS ACTIVAS	**33**
MASAJES	**2**
JORNADA DEPORTIVA Lanzamiento Actividade de Bienestar al Funcionario	**65**
Total	**100**

Melvy Viviana Pizo Vidal

Melvy Viviana Pizo Vidal.

Entrenadora en Técnicas de Relajación

Bienestar al funcionario. Sena Valle.