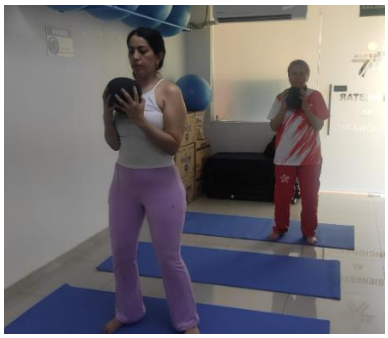
Evidencias mes de Abril 2024. Técnicas de Relajación SENA.
Entrenadora Melvy Viviana Pizo Vidal.

1. Clases de Yoga y Pilates.

a. Clase de Pilates y Yoga con balón medicinal para fortalecer el sistema muscular. Jueves 14 de marzo, hora: 4:00 pm. Participantes: 2 funcionarios. Sede Salomia.



b. Clase de Pilates y Yoga en el mat, para relajar y descansar el cuerpo y la mente. Lunes 18 de marzo, hora: 11 :00 am. Participantes: 4 funcionarios. Sede Norte Regional Valle.






c. Clase de Yoga y Pilates con balón grande para fortalecer, descontracturar y relajar el sistema articular. Jueves 21 de marzo, hora: 4 pm. Participantes: 7 funcionarios. Sede Salomia.









d. Clase de Pilates y Yoga con bastones para trabajar los hemisferios cerebrales y la flexibilidad de articulaciones. Jueves 04 de abril, hora: 4:00 pm. Participantes: 2 funcionarios. Sede Salomia.

Nota: perdí las fotos. Adjunto listado de Asistencia.

e. Clase de Yoga y Pilates con balón grande con mancuernas para fortalecer brazos y piernas y también relajar la espalda. Jueves 11 de abril, hora: 4 pm. Participantes: 4 funcionarios. Sede Salomia.






NOTA: Se adjuntan listados de asistencias de las clases.

2. Pausas Activas.

Se realizaron pausas activas con enfasis en la Gimnasia Articular, estiramientos individuales, respiración consciente y relajación, en áreas administrativas de los centros SEDE NORTE DIRECCION REGIONAL, SST. SM, CC y ENI (en apoyo en la semana de Alistamiento CGTS, CEAI)

DIR REGIONAL:




CC:




ENI:





Participantes: 233 funcionarios.
Nota: se adjunta listados de asistencia.

3. Masajes Terapeúticos.

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

Total: 6 Consultantes.
Nota: se adjunta listados de asistencia.

4. CUADRO RESUMEN DE FUNCIONARIOS PARTICIPANTES (ENTRE EL 14 DE MARZO y 11 DE ABRIL) 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	**19**
PAUSAS ACTIVAS	**233**
MASAJES	**6**
Total	**258**

Melvy Viviana Pizo Vidal.
Entrenadora en Técnicas de Relajación
Bienestar al funcionario. Sena Valle.