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

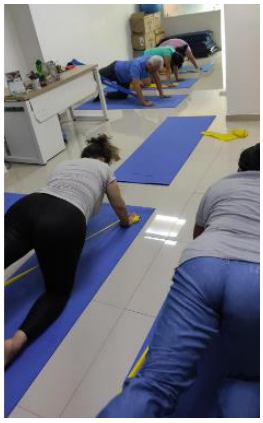
1. Clases de Yoga y Pilates.

a. Clase de Pilates y Yoga con balón grande para descontracturar y relajar la espalda. Jueves 18 de abril, hora: 4:00 pm. Participantes: 4 funcionarios. Sede Salomia.






b. Clase de Pilates y Yoga con bandas elásticas, para fortalecer todo el cuerpo. Jueves 25 de abril, hora: 4 pm. Participantes: 4 funcionarios. Sede Salomia.



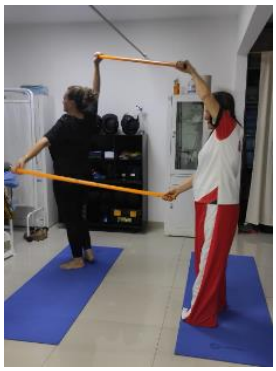

c. Clase de Yoga y Pilates con balón medicinal para fortalecer brazos y piernas. Jueves 02 de mayo, hora: 4 pm. Participantes: 1 funcionario. Sede Salomia.

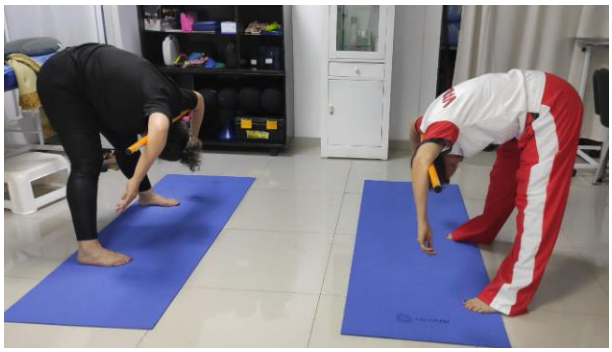





d. Clase de Pilates y Yoga con bastones para trabajar los hemisferios cerebrales y la flexibilidad de articulaciones. Jueves 09 de mayo, hora: 4:00 pm. Participantes: 2 funcionarios. Sede Salomia.









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 ASTIN, CDTI Y CGTS.

Participantes: 64 funcionarios.

Nota: No hay fotos, se adjunta listados de asistencia.

3. Masajes Terapeúticos.

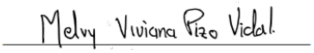
Se atendió algunos funcionarios proporcionándoles un espacio de relajación, descanso y liberarción de estrés a través de los masajes terapéuticos.

Total: 10 Consultantes.

Nota: se adjunta listados de asistencia.

4. CUADRO RESUMEN DE FUNCIONARIOS PARTICIPANTES (ENTRE EL 15 DE ABRIL y 14 DE MAYO) EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES REALIZADAS EN TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN LOS DIFERENTES CENTROS Y ÁREAS.

MAYO 2024	TÉCNICAS DE RELAJACIÓN FUNCIONARIOS PARTICIPANTES
Actividad	**Sub total**
YOGA	**12**
PAUSAS ACTIVAS	**64**
MASAJES	**10**
Total	**86**



Melvy Viviana Pizo Vidal.

Entrenadora en Técnicas de Relajación

Bienestar al funcionario. Sena Valle.