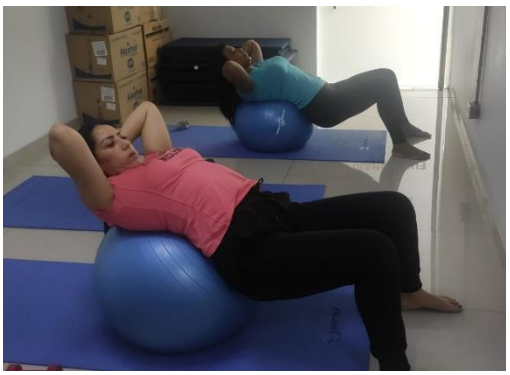
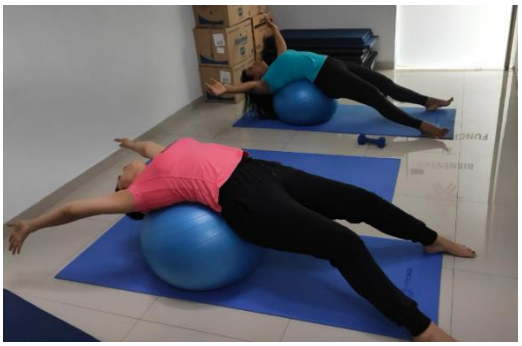
Evidencias mes de Junio 2024. Técnicas de Relajación SENA.
Entrenadora Melvy Viviana Pizo Vidal.

1. Clases de Yoga y Pilates.

a. Clase de Pilates y Yoga con balón grande y mancuernas para descontracturar y relajar la espalda y fortalecer brazos y abdomen. Jueves 16 de mayo, hora: 4:00 pm. Participantes: 2 funcionarios. Sede Salomia.



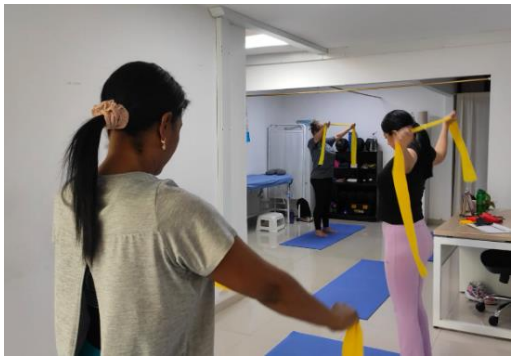
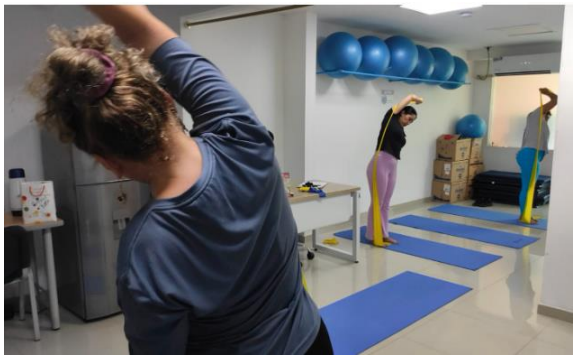
b. Clase de Yoga Terapéutico para relajar y descansar integralmente todo el cuerpo y la mente. Lunes 20 de mayo, hora: 11 am. Participantes: 4 funcionarios. Sede Norte Dirección Regional.







c. Clase de Yoga y Pilates con bandas elásticas para fortalecer brazos y piernas. Jueves 23 de mayo, hora: 4 pm. Participantes: 3 funcionario. Sede Salomia.




d. Sesiones de Yoga Terapéutico como apoyo en la celebración del día de la secretaria para la Regional Valle. Viernes 24 de mayo, hora: 9am a 3:00 pm. Participantes: 15 funcionarios. Hotel Pance 122.






e. Clase de Yoga y Pilates con balón medicinal para fortalecer brazos, abdomen y piernas. Jueves 30 de mayo, hora: 4 pm. Participantes: 2 funcionario. Sede Salomia.






f. Clase de Pilates y Yoga con balón grande para descontracturar y relajar la espalda. . Jueves 6 de junio, hora: 4:00 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 la sede norte Dirección Regional, y los centros de Formación Profesional, CEAI, SST, ENI en las Formaciones nacionales y capacitaciones del CEAI.

Participantes: 152 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: 2 Consultantes.

Nota: se adjunta listados de asistencia.

4. CUADRO RESUMEN DE FUNCIONARIOS PARTICIPANTES (ENTRE EL 16 DE MAYO Y 6 DE JUNIO) EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES REALIZADAS EN TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN LOS DIFERENTES CENTROS Y ÁREAS.

JUNIO 2024	TÉCNICAS DE RELAJACIÓN FUNCIONARIOS PARTICIPANTES
Actividad	**Sub total**
YOGA	**30**
PAUSAS ACTIVAS	**152**
MASAJES	**2**
Total	**184**

Melvy Viviana Pizo Vidal

Melvy Viviana Pizo Vidal.

Entrenadora en Técnicas de Relajación

Bienestar al funcionario. Sena Valle.