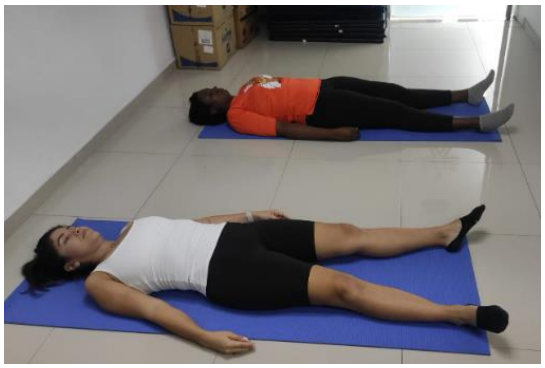
Evidencias mes de Julio 2024. Técnicas de Relajación SENA.
Entrenadora Melvy Viviana Pizo Vidal.

1. Clases de Yoga y Pilates.

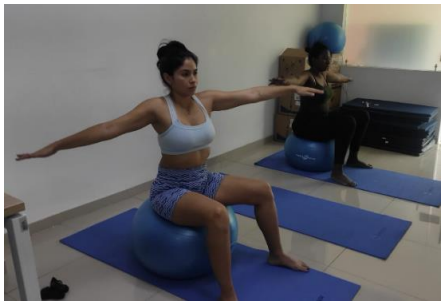
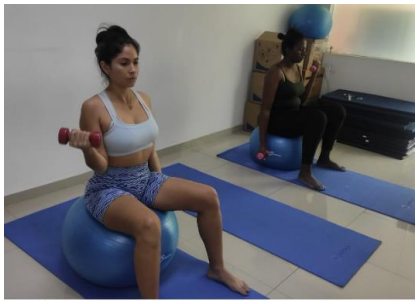
a. Clase de Pilates y Yoga en mat para fortalecer y relajar todo el cuerpo. Jueves 13 de junio, hora: 4:00 pm. Participantes: 3 funcionarios. Sede Salomia.








b. Clase de Yoga y Pilates con balón grande y mancuernas para fortalecer y descontracturar la espalda y todo el cuerpo. Jueves 20 de junio, hora: 4 pm. Participantes: 2 funcionarios. Sede Salomia.

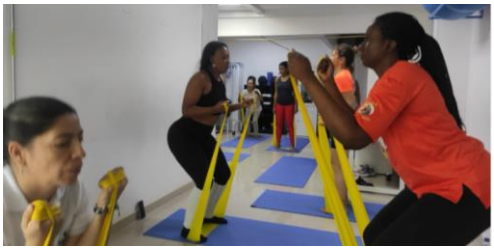



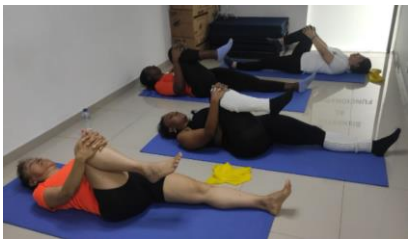




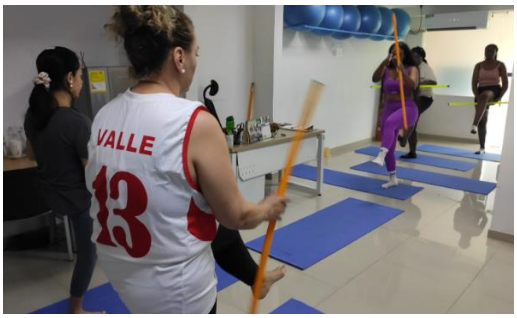
c. Clase de Yoga y Pilates con bandas elásticas para fortalecer brazos y piernas. Jueves 04 de julio, hora: 4 pm. Participantes: 8 funcionarios. Sede Salomia.

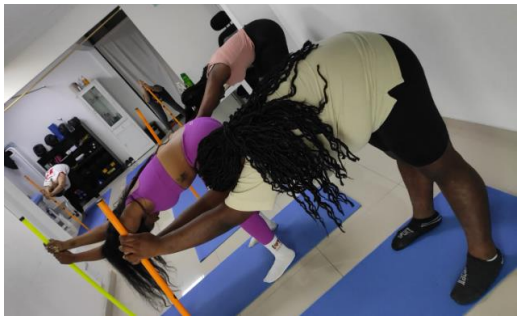







d. Clase de Yoga y Pilates con bastón para fortalecer y flexibilizar articulaciones y trabajar hemisferios cerebrales. Jueves 11 de julio, hora: 4 pm. Participantes: 5 funcionarios. Sede Salomia.



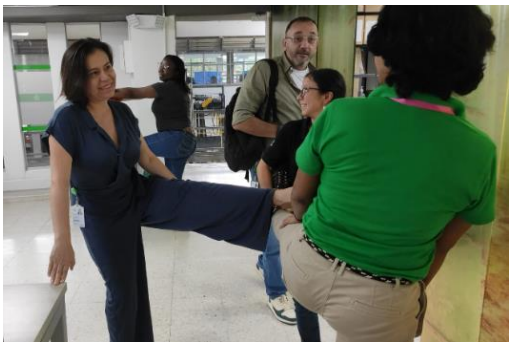




NOTA: Se adjuntan listados de asistencias de las clases.

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 de ASTIN, CC y CGTS.

Participantes: 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: 5 Consultantes.

Nota: se adjunta listados de asistencia.

4. CUADRO RESUMEN DE FUNCIONARIOS PARTICIPANTES (ENTRE EL 13 DE JUNIO Y 15 DE JULIO) EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES REALIZADAS EN TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN LOS DIFERENTES CENTROS Y ÁREAS.

JULIO 2024	TÉCNICAS DE RELAJACIÓN FUNCIONARIOS PARTICIPANTES
Actividad	**Sub total**
YOGA	**18**
PAUSAS ACTIVAS	**61**
MASAJES	**5**
Total	**84**

Melvy Viviana Pizo Vidal

Melvy Viviana Pizo Vidal.

Entrenadora en Técnicas de Relajación

Bienestar al funcionario. Sena Valle.