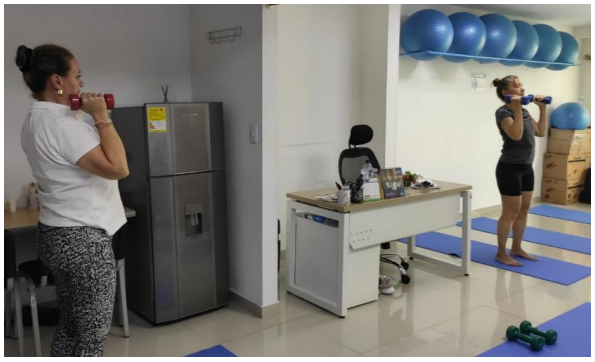
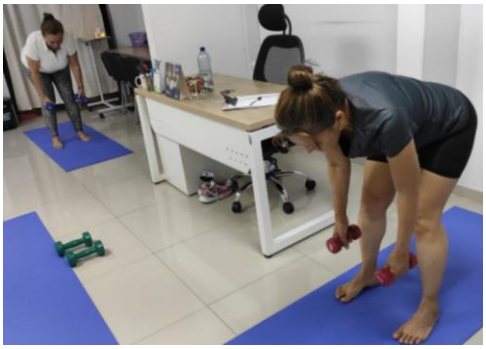
Evidencias mes de Octubre 2024. Técnicas de Relajación SENA.
Entrenadora Melvy Viviana Pizo Vidal.

1. Clases de Yoga y Pilates.

a. Jueves 19 de septiembre. No hubo clase por cierre y marcha de los centros.

b. Clase de Yoga y Pilates con mancuernas para fortalecer brazos y tren superior.
Jueves 26 de septiembre, hora: 4 pm. Participantes: 2 funcionarios. Sede Salomia.

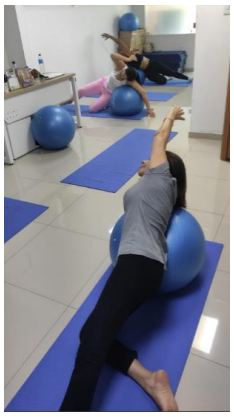


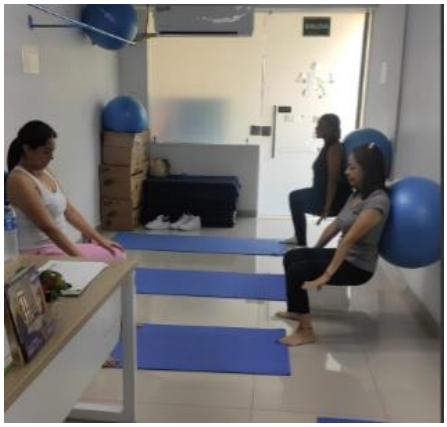

c. Clase de Yoga y Pilates con balón grande para fortalecer y descansar la espalda. Jueves 03 de octubre, hora: 4 pm. Participantes: 3 funcionarios. Sede Salomia.







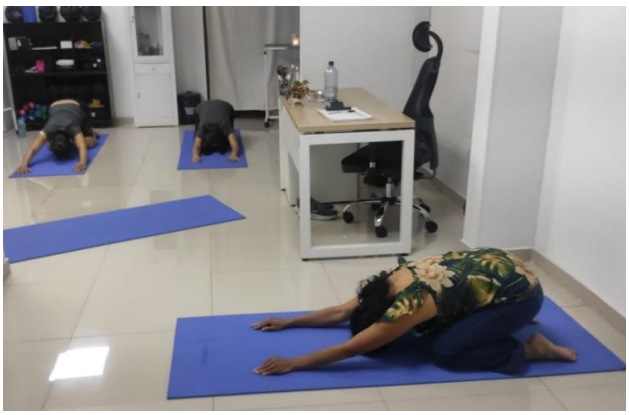






d. Clase de Yoga y Pilates en mat, estiramientos integrales para todo el cuerpo. Jueves 10 de Octubre, hora 4 pm. Participantes: 3 funcionarios. Sede Salomia.



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 CC, SST.




Participantes: 37 funcionarios.

Nota: Se adjunta listados de asistencia.

3. Masajes Terapeúticos.

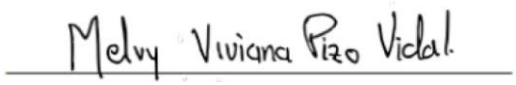
Se atendió algunos funcionarios proporcionándoles un espacio de relajación, descanso y liberarción de estrés a través de los masajes terapéuticos.

Total: Consultantes.

Nota: se adjunta listados de asistencia.

4. CUADRO RESUMEN DE FUNCIONARIOS PARTICIPANTES (ENTRE EL 16 DE SEPTIEMBRE Y 15 DE OCTUBRE) EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES REALIZADAS EN TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN LOS DIFERENTES CENTROS Y ÁREAS.

OCTUBRE 2024	TÉCNICAS DE RELAJACIÓN FUNCIONARIOS PARTICIPANTES
Actividad	**Sub total**
YOGA	**08**
PAUSAS ACTIVAS	**37**
MASAJES	**09**
Total	**54**



Melvy Viviana Pizo Vidal.

Entrenadora en Técnicas de Relajación

Bienestar al funcionario. Sena Valle.