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

1. Clases de Yoga y Pilates.

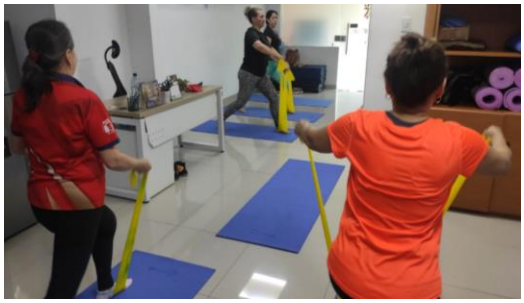
a. Clase de Yoga y Pilates con balón grande para relajar la espalda y descontracturarla. Jueves 17 de octubre, hora: 4 pm. Participantes: 4 funcionarios. Sede Salomia

Nota: se adjunta lista de asistencia, por daño del celular perdí las fotos.

b. Clase de Yoga y Pilates con bandas elásticas para fortalecer y mejorar resistencia en brazos y piernas. Jueves 24 de octubre, hora: 4 pm. Participantes: 4 funcionarios. Sede Salomia.









c. Clase de Yoga y Pilates en balon grande para relajar y descontracturar la columna vertebral y espalda.. Jueves 31 de Octubre, hora 4 pm. Participantes: 2 funcionarios. Sede Salomia.






d. Clase de Yoga y Pilates con bastón para trabajar movimiento articular y mejorar coordinación. Jueves 07 de Noviembre, hora 4 pm. Participantes: 4 funcionarios. Sede Salomia.







e. Clase de Yoga y Pilates con balón medicinal para fortalecer brazos y piernas Jueves 14 de Noviembre, 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 del ASTIN, CGTS, Formación Profesional, y en La ENI.

Participantes: 82 funcionarios.

Nota: Se adjunta listados de asistencia.

3. Masajes Terapeúticos.

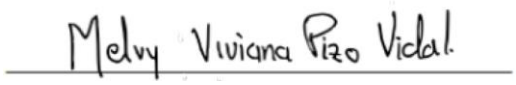
Se atendió algunos funcionarios proporcionándoles un espacio de relajación, descanso y liberarción de estrés a través de los masajes terapéuticos.

Total: 4 Consultantes.

Nota: se adjunta listados de asistencia.

4. CUADRO RESUMEN DE FUNCIONARIOS PARTICIPANTES (ENTRE EL 17 DE OCTUBRE Y 14 DE NOVIEMBRE) EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES REALIZADAS EN TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN LOS DIFERENTES CENTROS Y ÁREAS.

NOVIEMBRE 2024	**TÉCNICAS DE RELAJACIÓN FUNCIONARIOS PARTICIPANTES**
Actividad	**Sub total**
YOGA	**18**
PAUSAS ACTIVAS	**82**
MASAJES	**04**
Total	**104**



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