

## Con apoyo de la Seremi de Justicia y DD.HH. Internas de la cárcel de Punta Arenas disfrutaron de jornada de yoga

Con el apoyo de la Seremi de Justicia y Derechos Humanos de la Región de Magallanes, Gendarmería de Chile y Cooperativa Rosas Silvestres, el yoga llegó hasta el Complejo Penitenciario (CP) de Punta Arenas el pasado mes de diciembre. Durante una hora, mujeres de diversas edades pudieron participar de la clase dictada por la instructora Tamara Ramírez.

“El yoga permite crear un momento de pausa y de encuentro con una misma, incluso en circunstancias difíciles, logrando habitar de forma dinámica el momento presente. Fue muy gratificante ver cómo las participantes se entregaron a la práctica, demostrando que siempre existe un espacio para el bienestar y autocuidado”, expresó Tamara.

“Considero muy importante que se puedan generar espacios para pensar en la reinserción social en nuestro país, siendo esto un impulso personal para poder gestar dicha actividad, esperando se pueda repetir tanto de mi parte -desde el yoga- como desde tantas otras actividades que

promuevan la salud mental, el autocuidado, la integración, los derechos humanos, el enfoque de género y tantas otras posibilidades”, agrega la instructora.

Esta singular iniciativa fue destacada por la seremi de Justicia y DD.HH., Michelle Peutat Alvarado, quien valoró los beneficios que representa el yoga para las mujeres privadas de libertad, aportando a su calidad de vida, bienestar y salud mental, además de potenciar una interacción grupal y la entrega de herramientas de autoconocimiento. La autoridad se mostró esperanzada que en este nuevo año sigan prosperando invitaciones realizadas a instituciones y particulares, que han permitido a la fecha la entrega de herramientas y sus conocimientos a la población penal femenina en pos de la reinserción, como lo ya realizado a través del Centro de la Mujer, ONG Raíces e iniciativas como un taller gratuito de maquillaje, entre otras.

“Fue un momento de paz” ... “Queremos que se repita”, fueron algunos de los comentarios entregados por las mujeres participantes de la clase.

