

Alrededor de 200 personas fueron parte del “Encuentro Yoga para Todos”

● La cita se desarrolló en el Centro Elige Vivir Sano de Punta Arenas.

Christian González

cgonzalez@elpinguino.com

Con un buen número de participantes se desarrolló en el Centro Elige Vivir Sano de Punta Arenas el “Encuentro Yoga Para todos”, organizado por la Unidad de Deporte de Participación Social del Instituto Nacional del Deporte de Magallanes.

La instancia, que se realizó por tres horas continuas, contó con la participación de 200 personas de todas las edades, quienes vivieron una tarde beneficiosa tanto en lo físico como lo mental. En un inicio se realizó preparación y activación para la práctica diaria de Hatha yoga a cargo de la profesora Ignacia Marchant.

En tanto, en el segundo bloque, el instructor Eduardo Santana, dirigió el espacio, enseñando técnicas de respiración y pranayamas. En el bloque final se realizó un trabajo de meditación con la instructora Sofía Aguilar. Además, durante todo el

encuentro se realizó la adaptación en silla para personas mayores o en situación de discapacidad, a cargo de la instructora Camila Peters. Cada uno de los asistentes, recibió una polera y colación al final de la jornada.

El seremi del Deporte, Alejandro Olate, destacó que “esta actividad resultó extraordinaria gracias a la convocatoria y los excelentes maestros de yoga que han hecho de este evento algo maravilloso para todos los asistentes. Esta es una activi-

dad enmarcada en los talleres sistemáticos de yoga que se realizan durante el año, entregando un momento de reflexión y conexión con el ser interior, realizando una actividad que más allá de lo físico, porque relaja y llena el alma”.

Durante el año 2024, la unidad de Deporte de Participación Social del IND Magallanes desplegó ocho talleres de yoga en Punta Arenas y Puerto Natales, los cuales promedian en asistencia 20 personas por taller.

