



El yoga me cambió la vida. Ahora tengo muchas ganas de vivir, seguir adelante y vivir hasta los 100 años"

ANA GUTIÉRREZ  
ALUMNA DEL TALLER MUNICIPAL

CHILLÁN CELEBRÓ DÍA MUNDIAL DE LA DISCIPLINA

# "El yoga cambió mi vida": masterclass gratis y masiva se tomó Quilamapu

**Cerca de 300 practicantes del método milenario nacido en la India participaron de la actividad.** Relataron los beneficios que les trajo la disciplina a nivel físico y mental.

**RODRIGO OSES PEDRAZA**  
roses@ladiscusion.cl  
FOTOS: CRISTIAN CÁCERES

**///** El yoga me cambió la vida porque me siento con más energía, ganas de seguir viviendo y de llegar a los 100 años", relata Gloria Gutiérrez, alumna del taller municipal de yoga de la Villa Los Andes.

"A mí el yoga me ha traído muchos beneficios para la salud y también para la parte psicológica, porque nuestra instructora nos ha enseñado meditación", recalca Mercedes Maureira, usuaria del taller de la Junta Vecinal N° 2 de Sargento Aldea.

Ambas participaron en la clase masiva, gratuita e inclusiva, con la cual Chillán celebró el Día Mundial del Yoga en el Centro Deportivo Quilamapu, hasta donde arribaron 259 personas.

"Contentos porque definimos esta disciplina y vemos la forma en que masivamente participa la comunidad en Quilamapu, con una actividad que ayuda a la salud física y mental", enfatizó el alcalde de Chillán, Camilo Benavente, quien recalco que son 16 los talleres activos en distintos sectores de la ciudad.

"Felices de beneficiar a los adultos mayores y a la gente que conoció hoy el yoga y quedó fascinada. Esperemos repetirla todos los años", declaró Matías Parra, encargado



Niños, jóvenes, adultos y adultos mayores participaron de la clase masiva y gratuita.

del Programa Actividad Física, Recreativa y Social.

Las instructoras Karola Reyes y Alejandra Cruces, que dirigen talleres de yoga que imparte el municipio chillanejo, llevaron adelante la masterclass, junto a dos alumnas, desde el escenario instalado en el recinto. "La gente lo disfrutó. Observamos como la parte emocional se consolida y hace que nuestro cuerpo físico esté bien", subrayó Alejandra Cruces.

"Fue maravilloso porque vino todo tipo de público, una velada con niños,

adultos, adultos mayores y jóvenes", apuntó Alejandra Cruces.

"Esto para mí es cuerpo y alma. Tenemos un grupo bonito y nos anima. Fantástico el yoga, estuve en India y allá es una disciplina maravillosa", reveló Carmen Budón, alumna del taller del Estadio Nelson Oyarzún.

"El yoga me cambió la vida porque yo sufría una enfermedad artritis reumatoide y me sirve para relajarme y aliviar el dolor de las articulaciones", sentenció con una sonrisa "Virginia Villablanca.