Gran acogida ha tenido el taller de yoga al aire libre, que realiza la profesora Marcela Pino en las comunas de Nogales y La Cruz en la Provincia de Quillota. La actividad forma parte del componente mujer y deporte, del programa deporte de participación social.

Las clases en La Cruz se desarrollan los martes y jueves de 18 a 19 hrs en la plaza comunal, que se ubica frente al municipio, mientras que en la comuna de Nogales, se realizan los martes y jueves de 10 a 11 hrs, también en la plaza. En ambos talleres los municipios colaboran con material sanitizante y alcohol gel, además de las instalaciones para la realización de los talleres.

Anuncio Patrocinado

Entre las novedades destacan los varios tipos de yoga que implementa la profesora a cargo del taller, por ej: yoga tradicional, yoga terapia, yoga integral, yoga flow, power yoga, yoga deportivo, hatha yoga, meditación, pranayamas y relajación con cuencos de cuarzo.

Para la profesora Marcela Pino el éxito de las clases se debe a que “con todo esto de la pandemia, las mamas, las jóvenes, mujeres en general que participan, necesitan un espacio de encuentro, reflexión y relajación. Ha sido muy estresante el proceso y ahora que poco a poco podemos salir, hacer deporte al aire libre, es muy reconfortante para ellas y también para mi, porque recargo energías cuando estamos todas”. Sobre las medidas de prevención agrega “mantenemos las distancia, todas con mascarilla y cada una lleva su alcohol gel líquido, su toalla y su botella de agua”.

WAAM | PUBLICIDAD
AGENCIA DE PUBLICIDAD
Impresiones
Manejo de redes sociales
Videos y fotografías profesionales
Conversemos por WhatsApp

Taller de Yoga al Aire Libre es sensación en Provincia de Quillota

y tú, ¿qué opinas?