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

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”.

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





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





y tú, ¿qué opinas?