

# **Hoy se celebra el Día Internacional del Yoga en el Polideportivo N° 2**

20/06/2022

# Día internacional DEL **Yoga**

**ENTRADA  
gratuita**

Llevar colchoneta  
y manta propia

**21 de junio**

**INSCRIPCIONES**

**☎ 260 4317770**

**SUKHA | CORONEL PLAZA 234**



***Acompañanos a celebrar la experiencia de vivir el yoga***

**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL 2 | 10:00 A 17:30**  
**PRÁCTICAS DE YOGA | STANDS | VENTA DE PRODUCTOS Y MÁS**



Este martes, a partir de las 10 y hasta las 18, desde Sukha Espacio Integral junto a la Dirección de Deportes del municipio, se preparan actividades en el Polideportivo Municipal 2, en celebración al Día Internacional del Yoga. Las actividades son gratuitas y para toda la comunidad, sumado a que no hace falta tener experiencia. Desde la organización

piden llevar colchoneta y una manta. Además, habrá stands con venta de productos de alimentos saludables, cosmética natural, entre otras propuestas.

Al respecto, una de las profesoras invitadas, Mirta Solveyra explicó a Diario San Rafael sobre lo que es el Yoga. “Se trata de la parte más trascendente que puede descubrir un ser humano, ya que la palabra Yoga significa unir. En este aspecto unimos nuestro cuerpo físico con nuestra mente y nuestra esencia profunda. Y es ahí, donde tenemos que descubrir nuestro proceso evolutivo y el camino hacia la felicidad”, dijo.

Agregó que “los grandes maestros de la antigua India, lo habían descubierto y es por ello que sistematizaban la práctica del yoga, no solamente en movimientos físicos sino en concentraciones mentales, en introspección espiritual, por lo que intentamos a través de muchísimos años y a pesar que se han perdido muchas de esas enseñanzas, rescatar lo más importante que es lo esencial. Esto es que en este mundo tan complejo que nos toca vivir poner un poco de luz la que nos permite evolucionar como especie humana”.

Sostuvo que “ojalá que todas las personas tengan la posibilidad una vez en su vida de poder descubrir y disfrutar de esta práctica que permite esta unión con lo divino. El Yoga nos enseña que todos estamos unidos a través de una red mágica, energética y esencial, no solo los que habitamos este planeta sino con toda la vida del cosmos y del universo”.

Desde la organización agradecieron a las escuelas y profesoras invitadas por formar parte de este evento, ellas son Silvina Tinte, Mariel Espinosa, Leonela Campos, Nelly Piaggese, – Beatriz Martínez, Heliana Lis Rivas, Mirta Solveyra, Ivana Masotta, Agustina Delbés, Yanina Bavera, Celina Bianchini, Marcela Franchina, María Victoria Lorca, Ivana Mansegosa y Gabriela Mansilla.