

Invitan a participar de una “clase solidaria” de yoga

09/07/2025



Desde el proyecto social Respira.SR, están trabajando en la organización de “un yoga solidario” que se llevará adelante el próximo viernes. Juan Diego Ortiz, el profesor que estará a cargo, habló al respecto con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael.

Ortiz explicó que “la idea es dictar una práctica de yoga, luego una guía de respiración y luego una meditación”. “Vamos a estar, aproximadamente, entre una hora y media y dos horas, en el parque Hipólito Yrigoyen (detrás del anfiteatro). La práctica es abierta, gratuita, lo único que estamos pidiendo es un alimento no perecedero, que luego será entregado al Club Lechero, una organización sin fines de lucro de San Rafael que tiene siete merenderos, hogares, y ellos se van a encargar de

repartirlos”, adelantó y añadió que “puede ir cualquier persona que esté interesada en practica yoga”. “Va a haber tres etapas: va a haber una parte de movimiento postural de yoga; después la etapa de respiración; y después la de meditación. Se van a poder sumar a cualquiera de las tres o hacer las tres, o si no pueden hacer yoga, pueden ir y colaborar con el alimento para estos hogares y merenderos”.

Destacó también, que será en el parque, pero con las buenas temperaturas que habrá, según se desprende de la información que llega desde el Servicio Meteorológico Nacional. “Los días están agradables, lluvia no va a haber seguro ni nieve tampoco”, consideró y agregó que “la participación en estas cosas es importante”, teniendo en cuenta la gente que van a ayudar a través de esta actividad. “La idea es colaborar para esa gente”, insistió.

Se recomienda llevar ropa cómoda y algún abrigo para la relajación; tal vez también una lona o manta para poner en el suelo.