

**La Poderosa: invitan a
participar de una jornada
solidaria de Yoga el
miércoles 28**

25/02/2024

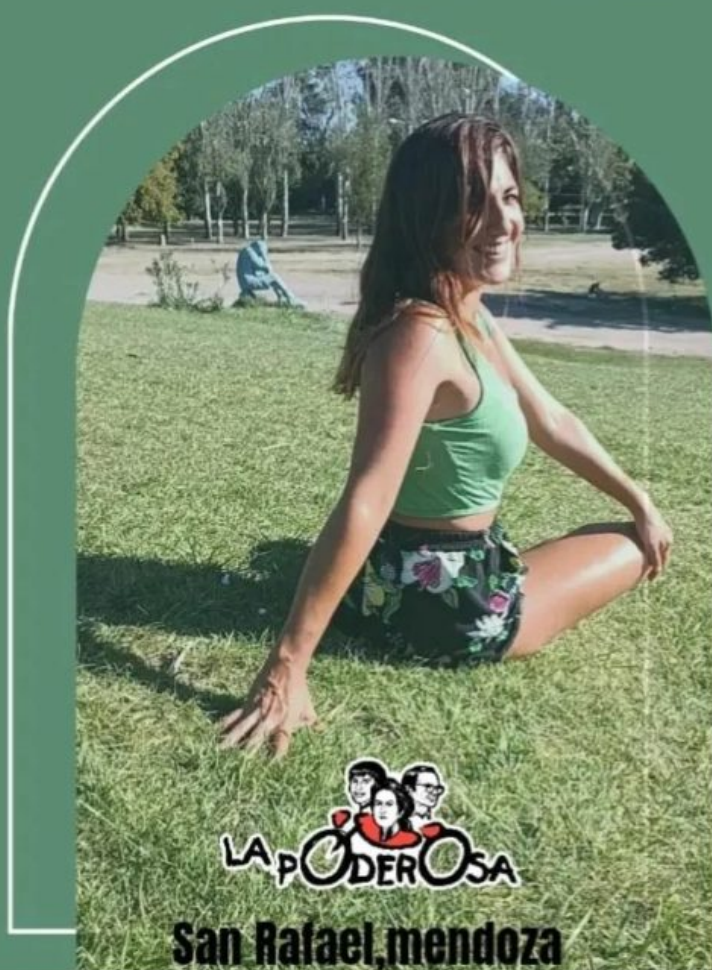


Yoga Solidario

(GUÍA CELESTE DERRA)

MIÉRCOLES 28 DE FEBRERO | PLAZA ESPAÑA 19HS

CLASE ABIERTA POR UN ALIMENTO PARA EL COMEDOR
Y MERENDERO DE LA PODEROSA



En ánimo de ayudar a la organización barrial La Poderosa, teniendo en cuenta algunas necesidades que están teniendo, surgió la idea de llevar adelante una clase de Yoga. Celeste Derra, quien forma parte de la organización, adelantó algunos detalles a través de FM Vos (94.5) y de Diario San Rafael. El miércoles 28 de febrero a las 19, se desarrollará esta clase de Yoga en la plaza España (ubicada entre la Av. Granadero y

las calles Pueyrredón y Lavalle). “Es un lugar precioso para poder mejorar nuestro movimiento a través del Yoga, que no solamente fortalece al cuerpo, a la mente, a las emociones, sino que acá también vamos a tener la oportunidad de poder estar colaborando con esta asociación, por un alimento no perecedero para el merendero y el comedor que tienen ellos en su sede y también en Cuadro Nacional”, dijo Derra. Es una clase a la que pueden concurrir por igual hombres y mujeres, ya que –aclaró– “la verdad es que está planificada para todas las personas, de todas las edades, porque vamos a tratar de trabajar un estilo de Yoga integral, y tengamos en cuenta que el Yoga es accesible para todas las edades, entonces invitamos a mujeres y a todas las personas que quieran prenderse en esta actividad”. Sobre la actividad en sí, explicó que “el Yoga es una técnica que sea más fuerte o sea el más suave en cuanto a los movimientos físicos, siempre se va a trabajar integralmente lo mental con lo emocional, a través de la meditación, a través de la respiración, entonces tengamos en cuenta que va a ser una clase donde se integran estos aspectos, los físicos a través de las asanas (posturas físicas), la meditación, la respiración siempre de manera integral”. En este caso, esta clase solidaria tendrá la particularidad de que se desarrollará en un espacio abierto como es la plaza, por lo que será un ambiente muy especial ya que, independientemente de lo que pase alrededor, se deberá alcanzar un estado de calma en la mente. “Tendremos que tratar de focalizar nuestra atención quizás en la respiración, quizás en la música que estemos escuchando, siempre teniendo en cuenta eso de que el Yoga es una práctica integral, es la unión del cuerpo, la mente y el espíritu”, destacó. La clase tendrá una duración aproximada de una hora, aunque podría extenderse un poco, dependiendo de cómo avance el grupo. Si bien no es necesaria una inscripción, la organizadora sugirió que las personas avisen que irán para tener en cuenta los equipos de sonido a utilizar y demás. Para eso, pueden contactarlos a través de las redes sociales de La Poderosa.