

“Primavera holística”: realizarán diversos talleres en el centro de congresos

17/09/2025

CENTRO DE CONGRESO Y EXPOSICIONES

20 DE SEPTIEMBRE

PRIMAVERA

HOLISTICA

Sala: Coirones I

DE 19:00HS A 20:00HS

Respiracion
Consciente

Facilita : Alejandra

Reserva tu lugar
al 2604023820
o por @respira.sr

El sábado 20 de septiembre, un día antes de la llegada de la primavera, el centro de congresos y exposiciones será el punto de encuentro para la realización de talleres denominados "Primavera holística", vinculados a terapias que avanzan día a día.

En diálogo con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael, Alejandra Quiroga, una de las talleristas de esta "Primavera holística", adelantó que para el sábado 20 de septiembre "está planteado de 10 a 22 horas, simultáneamente en cuatro salas del centro de congresos, que van a estar dando diferentes talleres, con una duración de una hora, excepto un par de que duran un poco más porque son referentes a una ceremonia que tiene que ver con la fecha, con el equinoccio de primavera". "Habrá varias propuestas y los asistentes deberán elegir entre ingresar a uno u otro, pero está planteado para que se aproveche el día lo máximo posible", aseguró.

Explicó también que "holístico sería una mirada integral sobre el ser humano, y en esto entran un montón de terapias que día a día se van haciendo más fuertes y –podríamos decir– bastante más reconocidas que años atrás, y que por ahí no comulgan tanto con lo ortodoxo que se conoce, aunque sin desmerecerlo, por supuesto". "Son terapias alternativas que ayudan al ser humano desde distintos puntos: Reiki, Yoga, lecturas de Tarot, lectura de carta astrológica, y unas cuantas disciplinas más", expresó y agregó que "está bueno que haya tantas propuestas, todas juntas si bien, pero se está buscando ofrecerlo que cada vez más y traerlo a que se conozca". "Esta oportunidad de juntar muchos profesionales en un solo lugar, en un horario concentrado, permite tener una gama de posibilidades y la elección está en lo que a uno le resuene", aclaró.

En el caso puntual de Quiroga, su taller se vincula a la respiración consciente. "Hace 21 años que soy profesora de yoga integral, pero en este último tiempo me he estado formando y concentrando más en el tema de la respiración", señaló y añadió: "Se descubre un abanico de posibilidades donde decís que cualquier cosa en el fondo tiene que ver con una respiración, gestionada correctamente o incorrectamente, y

eso trae un montón de patologías, de desarreglos, por ejemplo, una mala digestión, un problema para conciliar el sueño, todo se relaciona con una respiración que no está siendo funcional, que está siendo más bien automática y que, al no ser consciente, acarrea algunas dificultades”.

Un número telefónico útil para inscribirse u obtener más información, es el 2604023820 (Alejandra Quiroga).