

San Rafael celebra el Día Internacional del Yoga con una jornada por la paz y la armonía

18/06/2025



Este sábado 21 de junio, el Centro de Congresos y Exposiciones de San Rafael será escenario de una jornada especial para celebrar el Día Internacional del Yoga, una práctica milenaria que invita al encuentro con uno mismo, a través del cuerpo, la respiración y la meditación.

Bajo el lema “Un día por la paz y la armonía”, la actividad se desarrollará desde las 9 hasta las 21 horas, con una intensa agenda de encuentros abiertos a toda la comunidad.

Habrá prácticas posturales, ejercicios de respiración, meditación, sesiones de mantras y charlas filosóficas vinculadas a la espiritualidad y el bienestar.

Todo estará guiado por profesores de distintas escuelas y estilos de yoga de San Rafael, que abrirán sus espacios con un fin solidario.



El ingreso será libre y gratuito, y quienes participen podrán colaborar con un alimento no perecedero, que será destinado a instituciones sanrafaelinas, reafirmando así el espíritu comunitario y solidario de la propuesta.

“Es una forma de compartir esta práctica con todos los que deseen ser parte, de unirnos por una misma esencia”, expresaron los organizadores.

El Día Internacional del Yoga se conmemora cada 21 de junio desde 2015, por iniciativa de la Asamblea General de las Naciones Unidas, que reconoció su valor como herramienta para mejorar la salud física, mental y espiritual de las personas.

En todo el mundo, esta fecha se celebra con actividades abiertas al público, con el objetivo de promover una vida más equilibrada y consciente.

San Rafael se suma a esta conmemoración global con una propuesta que no solo busca visibilizar los beneficios del yoga, sino también fortalecer los lazos comunitarios a través de la práctica y la solidaridad.

Para más información sobre el cronograma de actividades los interesados pueden comunicarse con los organizadores al número 2604 841471.