

San Rafael celebrará el Día del Yoga con una jornada abierta y solidaria: «Es una práctica de bienestar integral del ser humano»

06/06/2026



El próximo 20 de junio se realizará una propuesta gratuita en el Centro de Congresos y Exposiciones. Habrá clases durante todo el día, participación de más de 20 profesores y se recibirán alimentos no perecederos para donar.

El yoga suma cada vez más adeptos en todo el mundo y San Rafael no será la excepción en la celebración de su día internacional. Con una amplia agenda de actividades abiertas a toda la comunidad, el próximo 20 de junio se desarrollará una

jornada especial en el Centro de Congresos y Exposiciones, donde vecinos de todas las edades podrán acercarse a conocer o profundizar esta práctica que combina aspectos físicos, mentales y espirituales.

Juan Diego Ortiz, instructor de yoga desde hace más de una década y uno de los organizadores del encuentro, explicó a **Diario San Rafael y FM Vos 94.5** que el evento se realizará un día antes de la fecha oficial para facilitar la participación del público.



«El 21 de junio es el Día Internacional del Yoga en todo el mundo, pero en San Rafael y en general en Argentina lo vamos a festejar el 20 de junio, en el Centro de Congresos y

Exposiciones», señaló. Sobre el cambio de fecha, explicó que se debe a que el día siguiente coincide con la celebración del Día del Padre.

La propuesta se extenderá por varias horas y contará con una importante cantidad de actividades simultáneas. «Van a haber desde las 9 de la mañana hasta las 21, clases de yoga. Hay más de 20 profes de diferentes que van a dar clases, abiertas, gratuitas, para toda la comunidad de San Rafael», indicó.

Ortiz remarcó que no es necesario contar con experiencia previa para participar. **«Todos pueden venir, ya hayas o no practicado yoga antes. La idea es que puedas conocer lo que es la práctica de yoga, diferentes tipos»**, sostuvo.

Además de las clases, el encuentro incluirá espacios complementarios vinculados al bienestar y la alimentación saludable. «Van a haber stands de feria, relacionados a la temática, stands de comida también. La idea es que puedas pasar todo el día en el Centro de Congresos y Exposiciones y hacer distintas actividades de yoga», agregó.

Como único requisito para participar, los organizadores solicitarán una colaboración solidaria. **«Lo único que pedimos a cambio es un alimento no perecedero, que después vamos a donar»**, explicó.

Ortiz conoce de primera mano el impacto que el yoga puede tener en la vida de las personas. Antes de dedicarse por completo a esta disciplina, desarrolló una carrera profesional muy diferente. «Soy ingeniero químico, me recibí en la UTN», contó.

Sin embargo, a pesar de haber alcanzado estabilidad laboral y reconocimiento profesional, sentía que algo faltaba. **«Me iba muy bien, era muy exitoso en todos los aspectos sociales de la vida de ingeniero en la empresa, pero había algo que no me completaba»**, recordó.

Esa situación comenzó a reflejarse incluso en su salud. «Me empecé a somatizar en mi cuerpo, me dolía la panza, tenía ronchas, distintas cosas», relató.



Juan Diego Ortiz

El cambio comenzó de manera inesperada durante unas vacaciones. **«Un día me encontré con una revista de yoga y la compré. Cuando volví a Buenos Aires empecé a practicar y ahí me di cuenta que era eso lo que me estaba faltando»**, expresó.

A partir de entonces inició un proceso de transformación que terminó llevándolo a abandonar la ingeniería para dedicarse por completo a la enseñanza del yoga. **«Al final terminé dejando la ingeniería y empecé a dedicarme al yoga. Estudié yoga, porque me gusta estudiar»**, comentó.

Respecto a la esencia de esta práctica, Ortiz señaló que va mucho más allá de una actividad física. **«La práctica del yoga es una práctica de bienestar integral del ser humano»**, afirmó.

Según explicó, el yoga trabaja simultáneamente diferentes

dimensiones de la persona. «Implica lo físico y va a mejorar mucho tu condición de salud física. El yoga es una práctica para calmar la mente y desde ahí poder encontrarte. Es una práctica de autorealización y es una práctica espiritual», destacó.

Durante la jornada del 20 de junio habrá distintas corrientes y estilos para que cada persona encuentre la modalidad que mejor se adapte a sus intereses y capacidades. **Entre ellas mencionó hatha yoga, ashtanga yoga, natha yoga, kundalini yoga y yin yoga.**

«Son distintas metodologías de cómo hacer la práctica física, pero la cima es la misma», explicó, utilizando una metáfora para describir cómo los diferentes caminos conducen a objetivos similares.

Uno de los aspectos que más preocupa a quienes nunca realizaron yoga es la flexibilidad o la condición física necesaria para comenzar. Sobre este punto, Ortiz fue categórico. «La práctica se adapta a la persona y no al revés», aseguró.

«Nunca es tarde para empezar, siempre podés empezar a hacer yoga. Siempre te va a hacer bien», afirmó.

Incluso sostuvo que muchas veces el verdadero desafío no pasa por el cuerpo. **«Te aseguro que lo más difícil a veces no es la parte física, sino la parte mental y empezar a encontrarte con vos mismo»**, reflexionó.

Para el instructor, la práctica termina generando cambios que trascienden la actividad puntual. «Vas sumando un montón de hábitos saludables y se transforman en una forma de ver las cosas también, de ver la vida», señaló.

En ese sentido, consideró que el yoga permite desarrollar una mayor conciencia sobre uno mismo y sobre el entorno. «Empieza a integrar cómo es el afuera, cómo es el adentro, y todas las

actividades de la vida como parte de un camino de aprendizaje», expresó.

Finalmente, Ortiz reiteró la invitación para toda la comunidad sanrafaelina. «Uno piensa que no es flexible y no puede ir, no es así. Que hagan la experiencia. Si ya practican también, pueden ir a otro tipo de prácticas para conocer y que vayan a festejar ese día y lo aprovechen», concluyó.