

# San Rafael celebrará el Día Internacional del Yoga con una jornada gratuita y solidaria

12/06/2026



El próximo sábado 20 de junio, el Centro de Congresos y Exposiciones de San Rafael se convertirá en un gran espacio dedicado al bienestar, la salud y la conexión personal con motivo de la celebración del Día Internacional del Yoga.

La propuesta se desarrollará de 9 a 21 horas con entrada libre y gratuita, ofreciendo una amplia variedad de actividades para todas las edades. Durante toda la jornada habrá clases de distintos estilos de yoga, espacios de meditación y

relajación, actividades recreativas para niños, feria de emprendedores y propuestas gastronómicas.

La iniciativa se realizará un día antes de la fecha internacional, que se conmemora cada 21 de junio, con el objetivo de facilitar la participación de las familias y acercar a más personas una disciplina que cada año suma nuevos adeptos en todo el mundo.

## **BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y EMOCIONAL**

Las profesoras Agustina Bozzano y Cecilia Martin destacaron que el yoga es una práctica integral que contribuye al bienestar físico, mental y emocional. Además de mejorar la flexibilidad, la fuerza y la postura corporal, ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y favorece una mejor calidad de vida.

“El yoga trabaja de manera integral distintos aspectos del ser humano, ayudando a encontrar equilibrio físico, mental y emocional”, explicó Bozzano, mientras que Martin remarcó que se trata de una actividad accesible para todas las edades y condiciones físicas.

Uno de los aspectos destacados del encuentro será su carácter solidario. Como único requisito para participar, los asistentes podrán colaborar con un alimento no perecedero que será destinado al Club Lechero.

La organización informó que las actividades se desarrollarán de manera simultánea en dos salas, permitiendo que cada participante elija las propuestas que más le interesen. Asimismo, quienes dispongan de mat o colchoneta podrán llevarlos, aunque también habrá elementos disponibles para quienes los necesiten.

La invitación está abierta tanto a practicantes habituales como a quienes deseen acercarse por primera vez al yoga y descubrir una disciplina que combina movimiento, respiración consciente y relajación para promover una vida más saludable y

equilibrada.