

Se conmemorará el Día Internacional del Yoga con prácticas gratuitas en una jornada de paz y armonía

20/06/2025



Desde el año 2014, cuando fue propuesto por India junto con la ONU, el 21 de junio es considerado el Día Internacional del Yoga, práctica milenaria nacida en Oriente. En nuestro departamento habrá festejos en el centro de Congresos y Exposiciones. El profesor de Yoga, Juan Diego Ortiz, se refirió a ello a través de FM Vos (94.5) y de Diario San Rafael.

El sábado en el centro Alfredo Bufano tendrán lugar los actos oficiales por el Día Internacional del Yoga, entre las 9 y las

21. “Tenemos dos salas reservadas para realizar distintos tipos de prácticas de Yoga, en simultáneo; alrededor de 20 profesores van a estar compartiendo sus formas de practicar, ya que el Yoga se puede practicar de distintas maneras, hay distintos métodos y estilos”, dijo Ortiz y agregó que, si bien la entrada y la participación son libres, se solicita llevar un alimento no perecedero que, más tarde, será entregado en un hogar de niños.

La grilla horaria ya se está compartiendo. Los asistentes pueden participar de todas las clases o de las que prefieran. “La pueden encontrar en Instagram, buscando ‘respira.sr’, donde están los horarios”, destacó el docente. Habrá clases para adultos, adultos mayores y niños.

Por otra parte, habrá stands con productos relacionados con el Yoga, como así también productos alimenticios para que puedan quedarse y disfrutar del día.

Hay quienes ven en el Yoga una práctica netamente física, y otros que le dan un aire de carácter filosófico también. Ortiz manifestó al respecto, que “el Yoga es una filosofía, es una práctica en sí, espiritual; si bien la mayoría de las personas se acercan al Yoga porque tienen problemas físicos, malestares en la columna, en la espalda, problemas de ansiedad, problemas emocionales, problemas de estrés (para lo cual el Yoga es súper efectivo), en sí la práctica de Yoga es espiritual; de hecho, las posturas de Yoga son solamente una parte de lo que es”.

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