

Se dictan clases gratuitas de yoga para adultos mayores

16/07/2021

Con el objetivo de evitar el sedentarismo en las personas mayores y brindar una alternativa para mejorar la calidad de vida de los sanrafaelinos, desde la Dirección de Deportes proponen clases gratuitas de yoga para adultos.

La iniciativa está abierta a todos los que quieran participar, aunque se hace fuerte hincapié en los adultos mayores.

Las clases se dictan los lunes y miércoles de 9.30 a 10.30 en el Centro de Jubilados de Mitre 161, los martes y viernes a las 16.30 en el Club Español, y los martes y viernes a las 18 en la plazoleta San Rafael Arcángel del barrio San Rafael.

Sin dudas se trata de una muy buena propuesta para las personas mayores, quienes encuentran una disciplina que pueden practicar y además conocer nuevas personas para compartir la actividad.

Hay que destacar que el yoga tiene dos grandes aplicaciones: por un lado, se trata del conjunto de disciplinas físicas y mentales que se originaron en la India y que buscan alcanzar la perfección espiritual y la unión con lo absoluto; por otra parte, el yoga está formado por las prácticas modernas que derivan de la mencionada tradición hindú y que promueven el dominio del cuerpo y una mayor capacidad de concentración.