

Se realiza por primera vez en San Rafael el evento “Argentina medita 2025”

18/12/2025



En el marco del que se considera el **“Día Mundial de la Meditación”**, San Rafael será una de las ciudades del país en las que se desarrollará el evento **“Argentina medita 2025”**, que incluye meditación y yoga. María del Carmen Correa, una de las organizadoras, se refirió a ello a través de **FM Vos (94.5)** y de nuestro diario.

“Argentina medita 2025” tiene lugar en más de 40 ciudades del país desde hace varios años, y en este caso por primera vez se desarrollará en San Rafael. **“Es un evento en el que vamos a hacer un poco de yoga, una meditación guiada y se hace por la sociedad, por la armonía, por la paz. Cuando muchas personas meditamos juntas, esto tiene un impacto social. Será un**

espacio para juntarnos un ratito y poder relajar y conectarnos un poquito con nosotros mismos”, dijo Correa y agregó que la intención con esta meditación es “más apagar la mente que generar algo, ya que tiene que ver con relajar un poco”.



Informó que se trata de algo muy elegido por las virtudes que posee, y esta meditación que se está organizando es buena para vivir la experiencia y desarrollar un deseo de volver a atravesarla. **“Esta es una práctica que se tiene que hacer todos los días, ya que cuando hacés una práctica de meditación todos los días los beneficios en la vida diaria son múltiples, tanto a nivel de la salud mental como de la salud física”,** destacó.

La organizadora aclaró que no existe ningún componente religioso en esto, sino que está abierto a todo público. **“Es gratuito y lo vamos a estar haciendo en el Parque de los Jóvenes, el domingo 21 de diciembre a las 19, y sólo les pedimos a las personas que vayan con una silla o con un almohadón para sentarse y estar más cómodos durante la meditación”,** subrayó.