

**Será a beneficio: invitan a
participar en familia de una
clase de yoga**

22/08/2024



Como desarrolla anualmente, Damiana Paffumi, profesora de yoga infantil que organiza este evento, llevará adelante una clase abierta y en familia. No obstante, este año será a beneficio. Se refirió a ello y adelantó algunos detalles a través de FM Vos (94.5) y de Diario San Rafael.

Paffumi, quien posee la escuela de yoga "Mimos para el alma" señaló que no es la primera vez que hace algo así. "Todos los años yo hago una clase de yoga en familia, abierta a todo público. La idea es que, más allá de hacer una actividad física, podamos compartir un espacio de conexión y de aprendizaje con nuestros hijos desde la mirada del niño, de una forma que sea amable, divertida, siempre buscando que sea un ambiente motivador y que aprendamos también a crear herramientas para que ellos aprendan sugestión emocional", dijo.

Junto al dueño de un gimnasio ubicado en calle Los Sauces 788, se les ocurrió la idea de hacerlo a beneficio y en aquel lugar. "La entrada es un juguete en buen estado, para que podamos donar y devolver un poquito del amor que nos dan los niños todos los días", expresó y añadió que "la idea es que vaya un adulto y un niño, o mamá y papá con su hijo, o puede ser la abuela, la tía, pero que sea un adulto que acompañe y que trabajen juntos en un espacio de conexión entre ellos".

Resaltó que si bien tiene diferentes estilos "el yoga siempre apunta a lo mismo y es la conexión de la mente, el cuerpo y el alma, para poder trabajar en total sintonía y que funcionemos así". "Con el yoga de niños y de adolescentes se trabaja mucho desde la parte de los valores, del autoconocimiento y de la autogestión emocional. La idea es que a través del conocimiento de uno mismo, podamos lograr un mejor estilo de vida y –en un futuro– también adultos más sanos", informó la profesora.

La clase a beneficio será el sábado 24 de agosto desde las 11. Es necesario inscribirse dado que el espacio es limitado. La manera de hacerlo es comunicándose con Damiana Paffumi al teléfono 260453475, o buscando en redes sociales "Mimos para el alma".