



## **Festival de Yoga llenó de paz y energía positiva el Centro Quilamapu**

“El yoga me ha dado confianza, buena vejez y me ha permitido ver todo positivo en la vida. Todos deberían practicar yoga”, confiesa con una sonrisa, la señora Mirna Ovalle, una de las casi 600 personas que participaron este jueves, en una nueva versión del Festival de Yoga, “Paz en Movimiento”, realizado en el gimnasio del Centro Deportivo Quilamapu de Chillán.

En la masiva actividad, enmarcada en el festejo del Aniversario 445 de la ciudad, participaron jóvenes, dueñas de casa y adultos mayores usuarios de los diversos talleres de la disciplina que la Dirección de Deportes y Recreación de la Municipalidad de Chillán, imparte en distintos sectores de la ciudad.

“El beneficio de estos talleres ha sido muy positivo, principalmente, para los adultos mayores que necesitan esta actividad. Les ha ayudado a la autoestima, la flexibilidad, el entusiasmo, al salir de sus casas para practicarlo”, recalcó la experimentada instructora Elizet Hidalgo.

En el escenario, cuatro monitoras llevaron a cabo la clase masiva que siguieron con atención las participantes y que generó una energía positiva y atmósfera de paz en el recinto deportivo.

“Nos pone muy contentos saber que cada vez son más las personas que se suman a participar en nuestros talleres de yoga, una disciplina milenaria que tiene un impacto muy positivo en la salud física y mental de las personas”, subrayó el alcalde de Chillán, Camilo Benavente.

A la usuaria del taller de la Villa Doña Francisca, Claudia Castro, el yoga le cambió la vida.

“Mi vida cambió en todo sentido. Me ha servido para mantener la calma, el equilibrio y tomar las cosas de mejor manera. Uno puede colapsar, pero con esta técnica, vuelve a estar bien, Así que feliz con esta iniciativa”, concluyó, antes de tomar su matt y disponerse a seguir la sesión que llenó de paz Quilamapu.