

Comenzaron Talleres de Gimnasia de nuestro Centro de Terapias Complementarias en la comuna de Alhué

En el marco del permanente compromiso de la Alcaldesa Marcela Chamorro Macías y del Honorable Concejo Municipal con el bienestar integral de las vecinas y vecinos de la comuna, el Centro de Terapias Complementarias de la Ilustre Municipalidad de Alhué dio inicio a su Taller de Gimnasia, una instancia pensada para promover la salud física y mental de la comunidad.

La actividad fue mucho más que una jornada

de ejercicio. Durante el encuentro, las y los participantes pudieron vivir una experiencia integral que incluyó aromaterapia, risoterapia y danzaterapia, disciplinas que permiten liberar tensiones, conectar con las emociones y fortalecer el bienestar personal.

Con estas iniciativas se busca generar espacios de encuentro, donde las personas puedan compartir, moverse y disfrutar en un ambiente cercano y comunitario, entendiendo que la salud mental también se construye colectivamente, a través del movimiento, la alegría y el apoyo mutuo.

De esta manera, el municipio continúa promoviendo actividades que aportan a una mejor calidad de vida para la comunidad alhuína, reforzando la importancia de moverse para sanar y reír para vivir mejor.

