

Yoga, mindfulness y cuencoterapia marcan jornada de bienestar para mujeres

En el marco de las actividades del Mes de la Mujer, la Municipalidad de Punta Arenas realizó la jornada "Encuentros de bienestar", instancia que reunió a 150 mujeres en los salones del Hotel Cabo de Hornos para participar en espacios de reflexión, relajación y autocuidado.

La actividad, organizada por la Oficina Municipal de la Mujer, contempló talleres de cuencoterapia, mindfulness y yoga, técnicas orientadas a promover la conexión personal, la salud mental y el equilibrio emocional.

El alcalde Claudio Radonich destacó la incorporación de ini-



La iniciativa formó parte de la programación del Mes de la Mujer impulsada por el municipio.

ciativas innovadoras dentro de la programación municipal para mujeres, señalando que estas actividades responden a distintos intereses de la comunidad y forman parte de una agenda que continuará durante el año con talleres durante el primer y segundo semestre. Asimismo, valoró la alta participación en la jornada, indicando que las inscripciones se completaron rápidamente con vecinas de distintos sectores de la ciudad.

Durante la jornada, las participantes pudieron experimentar distintas prácticas orientadas al bienestar físico y emocional. Las

instructoras a cargo explicaron que disciplinas como la cuencoterapia, el mindfulness y el yoga buscan generar espacios de calma, conexión personal y reflexión, permitiendo a las mujeres detenerse por un momento del ritmo cotidiano y fortalecer su bienestar integral.

Desde el municipio destacaron que esta actividad forma parte de la programación del Mes de la Mujer, agenda que incluye diversas iniciativas destinadas a promover la participación, el autocuidado y el desarrollo personal de las mujeres de la comuna.