

A TRAVÉS DE TALLERES DE YOGA Y RELAJACIÓN

Potencian la **salud mental** y **física** de usuarios del CECOSF Limarí

EQUIPO EL OVALLINO
 Ovalle

Con el objetivo de transformar la atención de salud en una experiencia integral que trascienda la consulta médica, el Centro Comunitario de Salud Familiar (CECOSF) Limarí continúa impulsando su exitoso Taller de Yoga y Relajación, actividad que forma parte de una robusta cartelera de talleres que incluye lanaterapia, huertos comunitarios y actividad física, todos diseñados para fomentar estilos de vida saludables y una participación ciudadana activa en la comuna.

El taller de yoga se imparte todos los jueves del año, a partir de las 10:30 horas, en el salón de la Iglesia San Francisco de Asís, bajo la guía del monitor Camilo Echeverría, integrante del programa Psircutopía. Los asistentes participan en sesiones que combinan ejercicios de movilidad con técnicas de relajación profunda, utilizando sonidos terapéuticos de cuencos e instrumentos especiales para alcanzar un estado de bienestar integral.

Gisel Castillo, gestora comunitaria del CECOSF Limarí, subrayó el valor terapéutico de esta intervención. "Este

La iniciativa, que se desarrolla de forma permanente en el sector, ofrece terapias complementarias gratuitas para combatir el estrés y fortalecer los lazos comunitarios entre los vecinos.

trabajo colaborativo con Psircutopía nos permite ofrecer una terapia complementaria que apoya el abordaje de situaciones complejas de salud, como cuadros de depresión, procesos de duelo y estrés. Además, es una instancia fundamental para que los participantes generen redes de apoyo mutuo", explicó la profesional, destacando que, aunque es abierto a todo público y que cuenta con una alta convocatoria de personas mayores.

El alcalde Héctor Vega Campusano manifestó que "la salud debe abordarse de manera integral. No basta con preocuparnos solo de lo físico; para tener una buena calidad de vida, también es fundamental cuidar la mente y el espíritu".

El jefe comunal recalcó que "ver a nuestras personas mayores y a la



CEDIDA

El taller de yoga se imparte todos los jueves del año, a partir de las 10:30 horas, en el salón de la Iglesia San Francisco de Asís, bajo la guía del monitor Camilo Echeverría, integrante del programa Psircutopía.

comunidad en general participando en estas terapias complementarias nos llena de satisfacción. Estas instancias no solo ayudan a combatir la depresión o el cansancio acumulado, sino que también generan lazos de amistad y apoyo mutuo. Queremos un Ovalle donde cada vecino se sienta acompañado y fortalecido integralmente, entendiendo que el equilibrio entre el cuerpo y el alma es la clave para una vida plena y saludable".

Los beneficios de esta práctica son confirmados por sus propios protagonistas. Rosa Pozo, usuaria recurrente del taller, expresó su satisfacción

con la iniciativa. "Es una relajación excelente, sobre todo para nosotras a esta edad. Como mujeres tenemos muchas labores y responsabilidades diarias, por lo que realmente necesitamos estos espacios de tranquilidad para nosotras mismas", dijo.

Desde el CECOSF Limarí reiteraron la invitación a toda la comunidad a sumarse a esta instancia gratuita. Los interesados solo deben asistir los jueves en el horario señalado con ropa cómoda y una botella de agua, integrándose así a un espacio de sanación y encuentro que sigue fortaleciendo el tejido social de Ovalle.