

Con jornada de bienestar Punta Arenas celebró el Mes de la Mujer

En el marco de las actividades del Mes de la Mujer, la Municipalidad de Punta Arenas reunió a 150 vecinas en los salones del Hotel Cabo de Hornos para participar en la jornada “Encuentros de bienestar”, una instancia dedicada a la reflexión, la relajación y el autocuidado.

La actividad organizada por la Oficina Municipal de la Mujer, ofreció tres talleres orientados al bienestar integral: cuencoterapia, mindfulness y yoga. Estas técnicas buscan favorecer la conexión personal, la salud mental y el equilibrio emocional.

El alcalde Claudio Radonich destacó la innovación en la oferta de talleres y la alta convocatoria. “Hoy

(ayer) comenzamos a las 9 de la mañana y los tres cursos se llenaron de inmediato con vecinas de distintos sectores. Son 150 mujeres que han tenido la oportunidad de reencontrarse con actividades que requieren un espacio de tranquilidad y confort, y eso es lo que estamos brindando como municipalidad”, señaló.

Las participantes pudieron experimentar prácticas que promueven la armonización del cuerpo y la mente. Agustina Morro, instructora de cuencoterapia, explicó que esta disciplina “a través de la vibración de los cuencos busca relajar y equilibrar, con beneficios físicos, mentales y emocionales”.



MUNIPUO



PÁGINA WEB