

Título: Invitan a la comunidad a participar de su primera jornada de yoga familiar



MUNICIPALIDAD DE COPIAPÓ

LA COMUNIDAD PODRÁ MEDITAR Y RELAJARSE.

Invitan a la comunidad a participar de su primera jornada de yoga familiar

RECREATIVO. La actividad se realizará el sábado 5 de julio.

La jornada de yoga titulada "Armonía en Movimiento: Juntos en Cada Respiración", organizada por la Municipalidad de Copiapó a través de su Dirección de Salud y el Cesfam Juan Martínez, será la primera edición de esta actividad. La convocatoria es gratuita y está dirigida a toda la familia.

Durante el evento, además, se realizarán Exámenes de Medicina Preventiva (EMPA), vacunación anti influenza, test rápido de VIH, PAP, presentación de emprendedores, premios sorpresa, entre otras actividades programadas por el personal de salud municipal.

La invitación es para el sábado 5 de julio a las 10:00 horas, en calle Las Heras 60 (ex Colegio Byennet). Las inscripciones, en tanto, se gestionarán a través del siguiente link: <https://tinyurl.com/4padsay4>

El alcalde Maglio Cicardini invitó a los copiapinos a participar y expresó que "queremos crear instancias distintas para que la comunidad se distraiga, relaje y pase un rato agradable. Tenemos ferias de salud, operativos y también creemos que es necesario realizar actividades distintas, que mezclen el bienestar físico con

10:00 horas está programado para que empiece esta actividad dirigida a toda la comunidad.

Las Heras

#60 es la dirección del lugar donde se llevará a cabo toda esta jornada de reflexión.

el mental".

En esta línea, el director de Salud Municipal, Iván Apurahal, destacó los beneficios del yoga "esta disciplina mejora la flexibilidad, fortalece músculos, regula la respiración, mejora el equilibrio, entre muchas otras contribuciones al cuerpo humano. Lo especial del yoga y lo que nos motiva a traer esta disciplina a la comunidad, también son los beneficios mentales y emocionales que conlleva, entre ellos se incluye la reducción del estrés y la ansiedad, la mejora del sueño, también de la concentración. En grupo también ayuda a crear espacios de encuentro saludables, fortaleciendo los vínculos afectivos".