

EXITOSO TALLER DE YOGA PARA SOCIOS PASIVOS DE LA JURISDICCIÓN VALPARAÍSO

Con éxito se desarrolla desde junio el taller de yoga para funcionarios de la jurisdicción Valparaíso del Poder Judicial que se encuentran en retiro, y para quienes se implementó esta actividad pensando en la necesidad de mantenerse activos y de entregar un espacio de relajación y esparcimiento para ellos.

Una actividad que el Departamento de Bienestar ofrece como beneficio para quienes están jubilados y que ha tenido una gran recepción, ya que para quienes participan regularmente constituye la alternativa adecuada para mantenerse en forma y para encontrar el equilibrio entre mente y cuerpo.

Así lo manifiesta Gina Bergamin Salinas, jubilada y ex actuaria del sistema del crimen antiguo, quien considera que “este taller es cien por ciento recomendable porque me sirve para mi salud, me relaja en mente, cuerpo y alma. Estoy jubilada por invalidez y esta es mi segunda experiencia en taller de yoga. Me hace muy bien, tanto que vengo de Villa Alemana y me pego el viaje para aprovechar este beneficio que hace tan bien. El día que vengo duermo relajada, ojalá pudiera hacerlo todos los días”.

De una opinión similar es Gladys Jara Figueroa, quien se acogió a jubilación hace 16 años tras desempeñarse en el Segundo Juzgado del Crimen de Valparaíso. “Este taller para mí es fantástico, porque me ha ayudado mucho en mis problemas de columna, es una gran ayuda. Ojalá se extienda lo más posible”.

El taller de yoga es una práctica que para Jacqueline Smith, jubilada y ex funcionaria del Juzgado de Garantía de Quilpué, permite mejorar la calidad de vida debido a que “uno se siente como en las nubes, llego a la casa relajada y me dura como cuatro días, después se me pasa el efecto y parezco una bomba de tiempo, pero por eso mismo creo que es un taller que quita todo lo estresado que uno pueda tener en el día. Me hace muy bien y es muy recomendable”.

