

Exitoso taller de sonoterapia se realizó en Rinconada

Noviembre 8, 2023



Actividad contempló dos jornadas, y en ellas participaron adultos mayores de la comuna.

RINCONADA.- Adultos mayores de la comuna, participaron en las dos jornadas de sonoterapia, que recientemente se llevaron a cabo en el Centro Cultural La Casona, y que fueron organizados por la Municipalidad de Rinconada.

El taller a cargo de la Oficina del Adulto Mayor y Discapacidad, fue impartido por la coach profesional y vecina de Rinconada, Paola Fernández Calderón, ocasión en la cual quienes tomaron parte en el durante los días que tuvo de duración, pudieron experimentar diversas sensaciones y estados como la relajación, la armonización y estimulación, además de poder haber liberado tensiones y relajar los músculos.

Cabe señalar que según la Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile, se estima que la mitad de los adultos mayores de nuestro país, sufre trastornos del sueño, ya que a medida que pasan los años, aspectos como la aparición de múltiples enfermedades y alteraciones del ánimo, inciden considerablemente en la conciliación de éste.



