

# 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.





# Adultos mayores de Rinconada podrán disfrutar de talleres de sonoterapia

Noviembre 8, 2023



**Interesados en participar deben inscribirse previamente en el municipio**

**VIDEO/RINCONADA.-** Dos talleres de sonoterapia dirigidos a los adultos mayores de la comuna, ha organizado para la primera semana del mes de noviembre, la Municipalidad de Rinconada.

La actividad a cargo de la Oficina del Adulto Mayor y Discapacidad, se enmarca en la celebración del mes de ese grupo etario y se realizará en el Centro Cultural Casona de Rinconada en dos jornadas.

La primera de ellas tendrá lugar el Martes 7 de noviembre a las 15:00 horas y la segunda el Miércoles 8 de noviembre a las 10:00 horas.

Los adultos mayores interesados en participar en estos

talleres – que contarán con 30 cupos por fechas-, deben inscribirse previamente en la Oficina de Adulto Mayor y Discapacidad, en horario de 08:30 a 13:00 horas de lunes a viernes.

La Sonoterapia, o terapia de sonido, es una terapia alternativa en la que se utilizan ciertas vibraciones para relajar la mente y el cuerpo. Para este tipo de terapia se ocupan cuencos de diversos materiales que inducen un estado de paz y armonía en el cuerpo.

# TALLER DE SONOTERAPIA

PARA ADULTOS MAYORES

**Inscripciones Abiertas**



OFICINA MUNICIPIO  
MAYOR Y  
MENOR 1200

30 CUPOS  
POR  
GRUPO



MARTES 7 DE NOVIEMBRE  
15:00 HRS.

MIÉRCOLES 8 DE NOVIEMBRE  
10:00 HRS.

EN CASONA RINCONADA.

TRAER: BOTELLA CON AGUA Y MANTA.