

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
DEPENDENCIA

50 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.