

Vuelve «Vivo Yoga» para alinear, relajar y activar el cuerpo y la mente: Clases masivas gratis para todo público en el GAM

El Ciudadano · 16 de octubre de 2025

La oferta será variada y accesible para todos los gustos, edades, niveles y condiciones. Habrá clases para principiantes y avanzados, también para la familia, niños, adultos, personas mayores y con movilidad reducida. Podrán encontrar diversos métodos, entre ellos Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Yoga Iyengar, Yoga Integral y otras disciplinas asociadas, tales como Kalarippayattu, Chi kung, masaje thai y danzas circulares.



Un día exclusivo para maratonear con yoga y otras disciplinas milenarias que invitan a cultivar la mente, cuerpo y espíritu. La onceava versión de «Vivo Yoga» traerá 17 clases gratuitas de diversos profesores y escuelas que se desplegarán en las plazas, salas y halls de GAM.

Presentado por Seguros SURA, el evento se llevará a cabo el domingo 19 de octubre y es completamente gratuito, previa inscripción.

La oferta será variada y accesible para todos los gustos, edades, niveles y condiciones. Habrá clases para principiantes y avanzados, también para la familia, niños, adultos, personas mayores y con movilidad

reducida. Podrán encontrar diversos métodos, entre ellos Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Yoga Iyengar, Yoga Integral y otras disciplinas asociadas, tales como Kalarippayattu, Chi kung, masaje thai y danzas circulares.

“Generar bienestar en la comunidad es también parte de la misión de GAM, un centro cultural diseñado para compartir, descubrir, disfrutar, descansar y recrearse. Por eso invitamos a todos y todas a participar de Vivo Yoga y vibrar con esta experiencia nutritiva, pensada para todas las edades. Es una instancia para que las personas puedan activarse, conectarse, y al mismo tiempo relajarse, en pos de su salud mental y física”, comenta Alejandra Martí Olbrich, directora ejecutiva de GAM.

“En Seguros SURA creemos que cuidar la salud no es solo prevenir enfermedades, también es regalarse un momento para estar bien con uno mismo. Espacios como estos nos invitan a bajar el ritmo, respirar profundo y recargar energía, recordándonos la importancia de mantener el equilibrio entre cuerpo y mente. Al final, son los pequeños gestos de autocuidado y bienestar los que hacen la diferencia en cómo vivimos cada día y en la manera en que construimos un futuro más pleno y saludable”, indica Ignacio Díaz, Subgerente de Comunicaciones de la compañía.

Yoga para todos y todas

Para quienes están explorando esta disciplina por primera vez, habrá clases de Yoga Integral y Yoga Iyengar enfocadas especialmente para principiantes. A nivel más general, habrá clase de yoga inclusivo, accesible para todas y todos, con juegos y meditación, y también otra enfocada en la respiración consciente y variaciones de posturas que permiten a cada participante explorar su propio ritmo.

Para los más avanzados, la práctica de Hatha Vinyasa Yoga combinará ásanas (posturas) y puntos de focalización para conducir a un estado de meditación en movimiento. Por otro lado, habrá una clase pensada exclusivamente para desarrollar la alineación y conciencia corporal, mediante la mantención y profundización de las posturas.

Los adultos mayores o con movilidad reducida tendrán la oportunidad de experimentar el Yoga Integral a través de una práctica suave, respetando las capacidades individuales de cada participante y creando un espacio seguro de aprendizaje.

Los más pequeños podrán disfrutar junto a sus familias de las clases de La Red Yoga Infantil de Chile, ofreciendo una experiencia lúdica que combina posturas, juegos y respiración para fortalecer la unión familiar y potenciar valores como el respeto y la gratitud.

En tanto, si buscas entrar en un profundo estado de relajación, Viajes Sonoros contempla cantos, cuencos, gong y otros instrumentos del mundo para entrar en un viaje interno.

Y para complementar, participarán otras disciplinas como el Kalarippayattu, una de las artes marciales más antiguas de la India, donde el instructor y actor Eyal Meyer de la escuela Mauna Kalari enseñará y demostrará algunas de las secuencias clásicas.

También se impartirá una clase de Chi Kung, práctica que forma parte de la medicina tradicional China, que se enfoca en la respiración y movimientos suaves y fluidos. También habrá Danzas Circulares para meditar en movimiento con tradiciones de distintas culturas de los Balcanes. Por último, para quienes

deseen aprender sobre masaje thai, se explorarán estiramientos, presiones y secuencias básicas del masaje tradicional tailandés.

Solo hay que traer un mat, ropa cómoda, agua para hidratarse y listo. Te esperamos en una nueva edición de Vivo Yoga para conectarte contigo mismo, respirar, relajarte y meditar.

Coordenadas

Domingo 19 de Octubre

Desde las 10 horas

Centro Cultural GAM (Santiago)

Entrada gratis, previa inscripción en www.gam.cl/vivoyoga25

* Clases con cupos limitados

El Ciudadano

Fuente: [El Ciudadano](#)