

Vive el deporte al aire libre totalmente gratuito

Descripción

Desestrésate con actividades de una manera distinta junto con la naturaleza, te servirá para mantener tu cuerpo y mente en armonía

Nicol Wiehoff

nwiehoff@todomujeres.cl

[Follow @nicolwiehoff](#)

[El deporte al aire libre te ayuda a despejar la mente](#)

El deporte al aire libre te ayuda a
despejar la mente

SANTIAGO.- Comenzó el calor en la capital y con eso aumentan las ganas de querer verse bien para lucir un cuerpo escultural en el verano, nos empezamos a preocupar por las cosas que comemos y de hacer más ejercicio de lo habitual, pero no a todas las mujeres les entretiene hacer deporte o muchas veces no tiene suficiente dinero para asistir a un gimnasio. Sin embargo, ya no existe esa excusa para decir " no tengo plata", ya que hay muchas alternativas para hacer cosas distintas, gratuitas y al aire libre.

Hoy más que nunca la moda por hacer deporte conectado al medio ambiente es una tendencia que muchas de nosotras sigue. Es algo distinto, no estás encerrada entre 4 paredes y el entorno verde hace que sea mucho más placentero el querer practicar alguna actividad.

Yoga, ciclo recreo vía, tai-chi, gimnasia entretenida son algunos pasatiempos que se dan por lo general cada fin de semana en algunos lugares de la capital, aquí te entregamos algunos datos para que elijas lo que más te gusta:

Yoga al aire libre: sólo necesitas ropa cómoda, un mat (especie de tapis) y una botella de agua para empezar a asistir a las clases que impulsa la organización de Yoga Parque, que hace 3 años viene impartiendo esta disciplina en áreas verdes. En los lugares que se realiza la actividad es en los parques Bustamante, Bicentenario y en Pucuro. Son los días lunes y miércoles a las 19 horas y los sábados a las 11.

Los municipios también se han unido a esta gran idea de hacer deporte al aire libre. Es el caso de la comuna de Providencia que desde julio tiene clases gratuitas en parques como Bustamante y Uruguay, y en plazas como Las Lilas y Padre Letelier los días sábados a las 10 am.

El 30 de noviembre y domingo 1 de diciembre se realizará en las plazas del Centro Gabriela Mistral (GAM) una expo yoga, dirigidas a niños, adultos mayores y embarazadas. ¡No te la puedes perder, no más excusas para decirlo no al deporte! Es totalmente gratuita y sus horarios es entre las 9 a 20 horas.

Estos son los lugares en donde funciona la ciclo vías.

Image not found or type unknown

Estos son los lugares
en donde funciona la
ciclo vías.

Ciclo recreo vía: es una actividad gratuita que se lleva a cabo todos los domingos en algunos lugares de la capital desde las 9 a 14 horas. Consiste en cerrar ciertas calles durante la mañana para que la gente tenga la libertad de trotar o de andar tranquila en bicicleta, patines, skate, etc.

Esta idea surgió en enero del año 2006 por la empresa Geomás, constituida en el año 1997 con un marcado perfil social y medio ambiental, enfocándose en el área de la animación de espacios públicos y asesoría para lograr la participación ciudadana y el desarrollo integral de personas y comunidades.

La primera ciclo recreo vía se hizo en la reina y resultó con total éxito. Actualmente esta iniciativa se ha hecho mucho más conocida y las redes sociales han ayudado en gran medida.

Tai – Chi: es una gimnasia psicofísica de origen Chino, compuesta por series y ejercicios relacionados entre sí, suaves, relajados y armónicos, con notables beneficios para la salud física y mental. Se realiza los días sábados 10:00 a 11:00 hrs en el Parque Inés de Suárez (entre Bilbao y Vasconia).

Gimnasia entretenida: es un programa interactivo y ágil que se lleva a cabo los fines de semanas, cuyo propósito fundamental es pasarlo bien. La actividad se basa en la utilización del baile y la comunicación como instrumento principal, la que busca un mejoramiento de la condición física básica, una mejor salud mental y una integración social. Si quieres participar son los días sábados de 11:00 a 12:00 hrs. en el Parque Bustamante, los domingos de 11:30 a 12:30 hrs. en la Fuente Bicentenario y en Av. Providencia con Eliodoro Yáñez los días domingos de 11:00 a 12:30 hrs.



Melanie en su bicicleta un día domingo.

Melanie Weissohn hace dos meses que empezó a asistir a yoga al aire libre. “Realmente me encanta, es una instancia para desestresarte, conectarte con la naturaleza y te sirve para salir de la rutina. Lo mejor es que es gratis, de esta forma todos pueden asistir. Debo reconocer que nunca antes había asistido alguna clase de yoga o de otro deporte...y la verdad es que me encantó porque a la vez te haces amigos y compartes con mucha gente”.

Melanie también asiste algunos domingos a la ciclo recreo vía de providencia, ubicada en la calle Andrés Bello ” lo recomiendo totalmente, ya que al ver tanta gente divertirse te pone feliz y te dan ganas de seguir asistiendo. Es una iniciativa demasiado buena y espero que se siga implementando en todas las comunas de Santiago y en regiones”.

Fecha de creación
noviembre 2013