



CANDIDATURA A LA SECCION DE YOGA
CRECIMIENTO PERSONAL-ASANAS-MINFULNESS
EN DEFENSA DEL REGLAMENTO

21-094

Somos ateneistas de toda la vida, de diferentes profesiones e ideologías, que estamos abiertos a todo el mundo y queremos mostrar y compartir las bondades de la práctica del yoga con todos socios del Ateneo presentes y futuros. Práctica que venimos realizando en el Ateneo desde hace 35 años ininterrumpidamente.

La práctica de Asanas (posturas) deshace las tensiones neuromusculares, nos relaja, libera nuestras energías, capacitándonos para estar más en el momento presente, sacándole más provecho a la vida.

El Yoga es pura Vida. La Conciencia Plena o mindfulness es también una parte del Yoga. Cultivando la práctica de Estar Presente otorgas a tu tiempo un valor más nutritivo que te permite alcanzar un mayor estado de bienestar, y a la vez te haces más consciente de lo que sientes y piensas, siendo una herramienta para mejorar tu Vida. Promueve un verdadero empoderamiento personal.


En el Yoga es fundamental la práctica. Una práctica que sana el cuerpo, la mente y las emociones. Como decía Ramiro Calle saber de yoga pero no practicarlo es como tener una medicina en la mesilla de noche y no tomarla.

La actual Junta de Gobierno, bajo el impulso grupo 1820, ha suprimido la práctica del yoga en el Ateneo. Una práctica que no se puede suplir por completo con actividades de conferencias, meditación, etc. dos tardes al mes.

Nuestra propuesta es retomar las clases de yoga con la profesora que teníamos, cuando sea posible. Su profesionalidad, experiencia de casi 30 años, tratamiento personalizado de todos sus alumnos y el aprecio que se había ganado están fuera de toda duda.

El actual presidente del Ateneo nos recibió dos veces y nos pidió que le presentáramos nuestras propuestas por escrito. Las presentamos el 19 de julio, y no hemos recibido respuesta. ¿Qué proponíamos? Poder utilizar una sala compartida polivalente dos días a la semana, dos horas por la mañana y tres por la tarde. Y aumentar la aportación económica que ya hacíamos al Ateneo. Retomaremos los contactos para intentar disponer de esa sala compartida en breve o cuando se acaben de entregar las obras del Ateneo.

En definitiva estamos deseando que os acerquéis a conocernos, y sobre todo a conocer eso tan valioso que hemos descubierto, el Yoga.


Nº. 33570


11521

José Luis Hernández
Nº 28.315


22733


25581

13041

CANDIDATURA A LA SECCIÓN DE YOGA
CRECIMIENTO PERSONAL-ASANAS-MINDFULNESS
EN DEFENSA DEL REGLAMENTO

ATENEO DE M...
ENTRADA 14 OCT. 2021
NOM 4521
2109-H

Firmado:	nº de socio	
Mercedes Sánchez Valera	25581	<i>Mercedes Sánchez Valera</i>
Pablo Ballesteros Villa	22733	<i>Pablo Ballesteros</i>
José Luis Hernández	28315	<i>José Luis Hernández</i>
Luis Cano Sierra	11521	<i>Luis Cano Sierra</i>
Dominica Pérez de Castro	13041	<i>Dominica Pérez de Castro</i>
María Emilia Pérez	13570	<i>María Emilia Pérez</i>