



Calera de Tango vuelve a brillar en el deporte: Monitora municipal se corona Campeona Nacional de Yoga Deportivo

Posted on Julio 29, 2026

La comuna vuelve a posicionarse en lo alto del deporte nacional gracias al destacado desempeño de **Manuela Irrrázaval**, monitora de los talleres municipales de Yoga, quien se consagró como **Campeona Nacional en la categoría Femenino Amateur** durante el *Campeonato Chileno de Yoga Deportivo*.

El certamen fue organizado en conjunto por la **Alianza de Yoga Chile**, el **Club Chile de Yoga Dance** y la **International Sports Yoga Federation**. Este título es el reflejo de años de constante dedicación, disciplina y pasión por una disciplina que no solo exige destreza física, sino también un profundo compromiso con el bienestar integral.

Orgullo y excelencia municipal

Desde el municipio local expresaron su enorme satisfacción por el hito alcanzado, destacando que contar con una campeona nacional dentro del equipo de monitores es un motivo de gran orgullo para toda la

comunidad. Este logro reafirma la búsqueda de excelencia y la alta calidad en la oferta deportiva que la Municipalidad de Calera de Tango entrega diariamente a vecinas y vecinos de todos los sectores.

Yoga: Una disciplina para el cuerpo, la mente y la salud

El yoga es una práctica ancestral de origen espiritual que conecta de manera armónica el cuerpo, la respiración y la mente mediante posturas físicas (*asanas*), ejercicios de respiración y meditación. Aunque nació hace miles de años, hoy en día se ha consolidado en Occidente como una de las mejores herramientas para mantenerse en forma y liberar el estrés cotidiano.

Principales beneficios para la comunidad

Integrar la práctica regular del yoga en la rutina diaria aporta múltiples beneficios para la salud integral:

- **Físicos:** Mejora la postura, incrementa la flexibilidad, optimiza la coordinación, el equilibrio y favorece la digestión. Además, ayuda a reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
- **Mentales y emocionales:** Disminuye progresivamente los niveles de estrés y ansiedad, aumenta la concentración, mejora la autoestima y ayuda a conciliar un sueño más reparador.
- **Apoyo terapéutico:** Es una excelente herramienta complementaria para sobrellevar afecciones como dolores de espalda, depresión y estados de tensión nerviosa.