



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE SALUD DE LA CIUDAD DE
MÉXICO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN
SOCIAL Y ENLACE



Ciudad de México, a 21 de junio de 2024

OFRECE SEDESA CLASES GRATUITAS DE YOGA EN LA CIUDAD DE MÉXICO

- Las clases se imparten los primeros tres o cuatro domingos del mes (según corresponda) de las 08:00 a las 09:00 horas

En el marco del Día Internacional del Yoga, que se conmemora el 21 de junio, la Secretaría de Salud de la Ciudad de México (SEDESA), a través de la Dirección General de los Servicios de Salud Pública, informa que ofrece clases gratuitas de yoga en el “Paseo dominical, Muévete en Bici” que se realiza en el Paseo de la Reforma.

Las clases de yoga se imparten los primeros tres o cuatro domingos del mes (según corresponda) de las 08:00 a las 09:00 horas; Taichí de 09:30 a 10:30 horas; Fitness de 10:30 a 12:30 horas; mientras que el módulo de “Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar” se encuentra disponible de 09:00 a 13:00 horas.

Los principales beneficios del yoga son los siguientes: mejora el nivel general del estado físico y mental, las posturas corporales en nuestras actividades físicas diarias, ayuda a desarrollar una mejor flexibilidad en articulaciones y elasticidad en los músculos.

También reduce la presión arterial y su frecuencia cardíaca, ayuda a relajarse, reduce la ansiedad y el estrés, ayuda a dormir mejor y la concentración, y permite tener una mejor digestión de las personas.

El objetivo principal de estas clases es fomentar una vida físicamente activa en la población por medio de acciones colectivas y el cuidado de la salud de forma integral.

En Paseo de la Reforma también se cuenta con un Módulo de “Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar”, en donde se realiza la toma de glucosa y presión arterial, identificación de factores de riesgo y detección de padecimientos o enfermedades crónicas, como diabetes, hipertensión y obesidad. También se ofrecen pláticas de orientación alimentaria y nutricional.

Las acciones que se realizan en una de las avenidas principales de la capital del país, es en coordinación con los Servicios de Salud Pública y la Dirección de Promoción de la Salud, en colaboración con la Secretaría de Movilidad de la Ciudad de México.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE SALUD DE LA CIUDAD DE
MÉXICO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN

Cabe destacar que de enero al 16 de junio del presente año, se han realizado mil 772 actividades al aire libre, las cuales comprenden: en yoga, 334 participantes; en Taichi, 293 personas; y en activación física a través del baile fitness, acudieron mil 145 individuos.

Con estas acciones, la SEDESA garantiza el derecho a la salud de los habitantes de la Ciudad de México.

---oo0oo---