



Ciudad de México, a 29 de junio de 2025

LA CIUDAD QUE PRODUCE SALUD SE FORTALECE CON CLASE MASIVA GRATUITA DE YOGA POR LA PAZ

- *Más de cuatro mil personas asistieron la mañana de este domingo, a activarse, al Ángel de la Independencia*
- *Esta iniciativa es parte de las acciones que se realizan para impulsar una Ciudad que Produce Salud*

Con la finalidad de resaltar la importancia de la actividad física entre los capitalinos, la Secretaría de Salud de la Ciudad de México (SEDESA) en equipo con el Instituto del Deporte de la Ciudad de México (INDEPORTE) y los Puntos de Innovación, Libertad, Arte, Educación y Saberes (PILARES), llevaron a cabo la clase masiva gratuita de *Yoga por la Paz* en el Ángel de la Independencia de la Ciudad de México.

Ante el Director General del INDEPORTE, Lic. Javier Jesús Peralta; así como de la Directora del Programa *Ponte Pila*, Licda. Ameyalli Sánchez y del Director del Centro Cultural de la India Gurudev Tagore, Dr. Abhinaw Raj; la Dra. Nadine Gasman, titular de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México (SEDESA), destacó que por instrucción de la Jefa de Gobierno, Clara Brugada, se impulsan este tipo de actividades para crear una Ciudad que Produce Salud: “una ciudad que previene enfermedades, que promueve bienestar, y esta clase [...] forma parte de nuestras acciones para acercar la actividad física a toda la población, reconociendo el poder que tiene fortalecer el cuerpo, reducir el estrés, mejorar la salud mental y, sobre todo, generar paz tanto interna como externa”.

El evento, que contó con la participación de más de cuatro mil asistentes, tuvo como objetivo incentivar el deporte entre los capitalinos a través del yoga, que es una actividad integral (física y emocional), que también promueve la salud mental.

“Hacer ejercicio nos ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como las cardíacas, la diabetes, ciertos tipos de cáncer, además de que mejora nuestro estado de ánimo, reduce el estrés, la ansiedad y promueve generar una mejor calidad de vida”, informó Gasman Zylbermann.



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

SECRETARÍA DE SALUD DE LA CIUDAD DE MÉXICO
COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL Y ENLACE

Con esta clase masiva, conmemorativa al Día Internacional del Yoga, la SEDESA reitera su compromiso por avanzar hacia una Ciudad que Produce Salud: una ciudad donde se previenen enfermedades, se promueve el bienestar y se pone en el centro a las personas y su derecho a vivir sanas.

—o0o—

Av. Insurgentes Norte 423, Piso 11, Nonoalco Tlatelolco
Cuauhtémoc, C.P. 06900, Ciudad de México.
T. 5551321200 ext. 1004 y 1312

