



Ibiza

Pitiusas Formentera Baleares

PUBLICIDAD

 Ofèrica

VER DESCUENTOS

Bienestar

+ Verónica Salas, instructora de yoga en Ibiza: "La multitarea nos hace desconectarnos del cuerpo y de la mente y nos afecta psicológicamente: no puedes estar cocinando y viendo una serie o viendo una serie y estar con el móvil"

La instructora Verónica Salas comparte técnicas para gestionar el estrés, como realizar pausas activas y centrarse en una sola tarea a la vez



Leer



Cerca



Jugar



Verónica Salas (izquierda) al lado de Sonia Pittet (derecha) durante la clase de yoga en el Parador. / **J.A. RIERA**

¿Ya nos sigues?

 Añádenos en Google

PUBLICIDAD



Samia Khenien

Ibiza 21 JUN 2026 15:00

Este domingo, arropados por las murallas Patrimonio Mundial por la Unesco, medio centenar de personas celebran el Día Mundial del Yoga con una clase colectiva guiada por **Elsa Aguirre, Sonia Pittet, Verónica Salas y Jana Vanhess**, además de un "baño de sonido" a cargo de Manel Pedragosa seguido de un **brunch para recuperar fuerzas**. La instructora de yoga Verónica Salas da, además, algunos consejos para paliar el estrés.

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

Cómo paliar el estrés

Salas se encontró con el yoga cuando su médico le invitó a practicar "algo" que le ayudara a conectar con ella misma: **"Tenía que volver a conectar con el momento presente, no estar siempre pensando en hacer, sino tomarme un descanso"**. Así, se topó con el programa que ahora imparte: "Tiene una parte de gestión del tiempo, de las relaciones personales, pero también un poco de yoga: todo está relacionado", asegura.

Lo principal que recomienda para incorporar en el día a día es "hacer pausas": **"Ponerte una alarma en el móvil y cada hora y media parar, respirar 10 veces por la nariz, sentir las plantas de los pies, apoyarlos en el suelo, el contacto del cuerpo..."** Todo esto te trae al presente". Además, propone: "Puedes ponerte pequeños post-its en casa para recordarte hacer solo una cosa a la vez, es decir, no estar cocinando y viendo una serie de televisión, o no ver una serie y estar con el móvil", considera. "La multitarea también nos hace desconectarnos del cuerpo y de la mente y nos afecta psicológicamente: hoy en día hay un déficit de atención mental acrecentado, estamos todo el tiempo hacia fuera y **no paramos porque nos sentimos incómodos**", lamenta Salas.



Cerca



Jugar