

# EL AGUA:

## ESE ELEMENTO VITAL y PLACENTERO



Ese elemento vital que solo lo apreciamos en toda su dimensión cuando no lo tenemos. Ese elemento vital con el cual nos aseamos, nos divertimos, gracias al cual vivimos, que poco cuidamos y hasta derrochamos en exceso. Ese elemento vital que tanto disfrutamos en playas, ríos, lagos, piscinas, y que es tan necesario para nuestra salud y nuestro bienestar.

¿Por qué cada día es más recomendada como terapia física y mental a través de hidrogimnasia, hidromasajes o baños de inmersión? A diario miles de personas disfrutan de baños termales, (esa bendición de la Naturaleza), que revitaliza nuestro cuerpo y calma dolores. Otros, por recomendación profesional o simplemente porque sienten los efectos positivos en su salud, concurren a Clubes e Instituciones Deportivas a practicar y disfrutar la natación. ¡Qué placer nadar! Sentir que nuestro cuerpo se desliza mientras recibimos una suave caricia, (casi un masaje) del vital elemento. ¿Verdad que es hermoso y muy placentero? Y además qué bien nos sentimos después, con el cuerpo relajado, sin cansancio, sin dolores. **“Me siento como nuevo”** es un comentario que oímos a diario. Ah, no lo sabe, nunca lo experimentó, ¿porque no sabe nadar? Qué bonito eh ¡!!! En un país lleno de ríos y hermosas playas no sabe nadar. Claro, ya es adulto, no aprendió cuando era niño y ahora ya está muy grande para aprender. Sabe que no es así, que podemos aprender a nadar a cualquier edad y tener el maravilloso privilegio de disfrutar al máximo todas las bondades del agua.

En la Asociación Cristiana de Jóvenes le ofrecemos la oportunidad de APRENDER A NADAR en 24 clases. Sí, en 24 clases sin importar cuanto hace que cumplió 18 años. Los Grupos son pequeños, muy amenos, a cargo de Profesores con mucha experiencia y con éxito asegurado, o sea que finalizado el curso..... ¡sabrá nadar! Y después a disfrutar en ríos, playas o piscinas junto a la familia y amigos.

**Sólo hay que animarse. Empezamos los cursos en el mes de mayo, los esperamos.**

Prof. Henry López Pintos  
Supervisor de Educación Física  
ACJ Portones de Carrasco

