

Idartes abre la programación del Festival Calma en la Ciudad 2025

- Tortazo Calma se realizará el sábado 14 de junio a las 2 p.m. en el Teatro al aire libre La Media Torta de la Red de Escenarios de Idartes.

Bogotá, **6 de junio de 2025-**. Del 14 al 23 de junio Bogotá se conectará con el bienestar en un evento distrital liderado por la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte que contará con más de 1.500 actividades gratuitas en las 20 localidades.

La ciudadanía podrá disfrutar de la tercera edición del 'Festival Calma en la ciudad: Cuerpo, mente y emociones conscientes', que llega con una propuesta de descentralización territorial que cubrirá zonas urbanas y rurales de Bogotá, para conectar cuerpo, mente y emociones a través de la práctica de cuerpo consciente como el yoga, la meditación, el tai - chi, las caminatas conscientes, la danza y la música terapéutica. Todas estas prácticas, además de brindar bienestar personal, promueven transformaciones culturales en torno a la forma en que las personas habitan y disfrutan la ciudad.

Este festival cuenta con la articulación de más de 30 entidades públicas y privadas y se realiza cada año en el marco de la declaratoria de la Unesco para celebrar el Día Mundial del Yoga como una apuesta por cambiar la forma en que la ciudadanía habita y disfruta la ciudad, proponiendo espacios y reflexiones sobre la importancia del bienestar físico, mental y emocional.

La apertura de este festival será en el Teatro al aire libre La Media Torta, de [Idartes](#), con el Tortazo Calma, un evento gratuito que se llevará a cabo el próximo 14 de junio a partir de las 2 p.m. El espacio lo estará abriendo Apsara Yoga, seguido de una meditación con el Instituto Heartfulness y la presentación de La May DJ, cantautora y pionera del movimiento Ecstatic Dance en Colombia, quien pondrá a bailar a Bogotá en una experiencia de liberación somática y meditación.

Programación:

Concierto de mantras a cargo de Apsara Yoga

Apsara Kirtan universal nace desde la sensibilidad a lo sagrado que hay en la música y la conexión natural que el ser humano tiene con ella. Aspiramos a romper barreras con un repertorio de distintas tradiciones para que converjamos en el amor a través del canto y la vibración, generando así un encuentro con el otro, el respeto y entendiendo que yo soy ese otro que veo distante, y todos somos uno en la gran sinfonía universal.

Meditación a cargo del Instituto Heartfulness

El instituto ofrece una técnica meditativa que cultiva y nutre la luz divina del corazón y consigue así limpiar las emociones y experiencias negativas que causan aflicción y así tomar conciencia de su ser interior más elevado. Heartfulness es sintonizar el corazón y aumentar nuestro autoconocimiento a través de la relajación y la meditación, estos son los propósitos

fundamentales del heartfulness. El corazón aparece como el centro de todas las cosas y sentimientos.

Concierto de La May

La May es mucho más que DJ, es una guía hacia la liberación a través del baile y la música, una facilitadora de movimiento como acto de liberación somática.

Tortazo Calma

Teatro al aire libre La Media Torta
Calle 18 #1-05E

Evento gratuito.

Entrada libre hasta completar aforo.

Pet friendly.