



TOGOE JOGJA FESTIVAL Yoga Sambil Beramal

ACARA 'Toegoe Jogja Festival' (TJF) kembali akan digelar di Jl Margo Utomo (P Mangkubumi) Yogyakarta, Minggu (9/8) mulai pukul 06.00-10.00 WIB. Kali ini acara memadukan antara olahraga dan musik. Olahraga diwakili segmen 'Yogamaha: Yoga Massal Untuk Beramal' dan 'Parade Musik Merah Putih'. Acara ini didukung sepenuhnya oleh *Kedaulatan Rakyat Grup*, Pemkot, Dinas Pendidikan, Yamaha, Cantlya Hotel dan komunitas 'Yoga.Karta'.

Menurut Ketua TJF, Taufik Ridwan, TJF kali ini untuk menyambut hari Kemerdekaan RI. "Mari kita merdekakan diri dari penyakit dan beramal kepada sesama melalui yoga. Di acara ini juga akan digelar parade band yang dibawakan siswa SMA dari Kota Yogyakarta yang akan melantunkan tembang-tembang perjuangan," katanya.

Untuk mengikuti yoga peserta membayar biaya pendaftaran Rp 20.000 yang seluruhnya akan disumbangkan untuk Yayasan Kanker Indonesia. Peserta akan memperoleh fasilitas matras yoga dan handuk eksklusif gratis, bagi 100 pendaftar pertama. Pendaftaran bisa dilakukan di Perigon Fitness Studio telpon 0274563158 atau Getfit aerobic & fitness center 081234567890. "sejumlah instruktur berpengalaman juga akan menuntun para peserta yoga, mereka adalah Master Slamet Riyanto dari Yoga Mix, Karolina Muszynska (Yoga.Karta), Yaya (Yoga Glow Studio), Isaac J Raswinarno (Sri Redjeki Studio), Nana (Yoga First) dan Noel Kriwool (Yoga.Karta)," jelasnya.

"Kami ingin mengajak masyarakat untuk sehat dengan Yoga. Yoga termasuk olah tubuh yang bisa dijadikan sebagai terapi mental, mendapatkan fleksibilitas tubuh, mengencangkan otot tubuh sehingga postur tubuh tetap terus terjaga. Yoga juga membuat tubuh terhindar dari penyakit persendian, melancarkan peredaran darah, membantu tubuh untuk memasukkan oksigen ke dalam sel dan membantu meningkatkan kadar haemoglobin serta sel darah merah ke jaringan tubuh lainnya dan masih banyak lagi manfaat yang bisa didapat dengan melakukan Yoga," papar Noel salah satu instruktur dari 'Yoga.Karta'. (*)-a

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Pendidikan	Positif	Segera	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 25 Juni 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005