

Vitalmente mayores: El arte de la nueva longevidad

Se sugiere para personas mayores de 50 años

Valor curso $ 155.000
Tarjeta Vecino Las Condes: $ 140.000

Inicio: 9 de abril
12 sesiones

Jueves de 15:30 a 17:00 horas

Inscríbete aquí

Profesora: **María Eliet Radic**

Gerontóloga psicosocial y espiritual. Coach Fenomenológica. Facilitadora de Bienestar (profesora de Yoga y Meditación).

Descripción

Taller de crecimiento personal dirigido a personas mayores de 50 años, orientado a aprender, comprender y transitar esta etapa desde una perspectiva gerontológica, psicosocial y espiritual, promoviendo el autocuidado, el bienestar y el sentido de vida.

El envejecimiento constituye uno de los cambios sociales y humanos más relevantes de la actualidad. Para el año 2050, se proyecta que una de cada seis personas en el mundo tendrá más de 60 años.

El envejecimiento poblacional avanza a un ritmo sin precedentes y, junto con nuevos desafíos, emergen oportunidades para vivir esta etapa con salud, propósito y plenitud.

Según el Censo 2024 del Instituto Nacional de Estadísticas, el 14 % de la población chilena tiene 65 años o más, y se estima que para el año 2050 más del 32 % de las personas en Chile pertenecerán a este grupo etario.

Este escenario impulsa nuevas formas de comprender, vivir y acompañar la etapa del envejecimiento desde una mirada integral.

Es un taller teórico–práctico que invita a las personas mayores a informarse y reconectarse amorosamente con esta gran etapa de la vida; "la Madurescencia" desde las dimensiones física, emocional, social y espiritual.

Un espacio de aprendizaje, movimiento y reflexión para vivir y sentir la nueva longevidad como una tremenda etapa de crecimiento y desarrollo personal.

Durante tres meses, los participantes explorarán herramientas, conocimientos y prácticas que fortalecen su autonomía, bienestar integral y sentido de propósito.

Orientación:

El taller está dirigido a personas mayores de 50 años que deseen cultivar un envejecimiento saludable , consciente , informado y con entusiasmo por querer vivir más y mejor.

"Vivir más no basta... El desafío es vivir saludablemente, con propósito y bienestar ".