

Yoga & Qigong

Para mayores de 18 años

Valor mensual: $ 45.000
Tarjeta Vecino
Las Condes: $ 41.000

Inicio: 3 o 4 de agosto
8 sesiones
Lunes y miércoles
de 19:45 a 20:45 horas
Martes y jueves
de 13:15 a 14:15 horas

Profesora: **Vesna Vila**

Ingeniera Industrial, mención Química - Pontificia Universidad Católica de Chile.

Profesora certificada de Hatha Yoga - Alemania, año 2010. Instructora de QiGong - Nivel 1, 2 y 3, Academia Chen Bing Chile.

Inscríbete aquí

Programa

Programa que combina Yoga y Qi Gong, dos disciplinas milenarias orientadas a mejorar el bienestar físico, mental y energético de las personas. A través de ejercicios guiados, posturas y técnicas de respiración, los alumnos desarrollarán flexibilidad y equilibrio, activarán su energía vital y aprenderán a conectar de manera consciente con su cuerpo, fortaleciendo sus habilidades de propiocepción e interocepción.

Objetivo

Proporcionar herramientas prácticas para mejorar la calidad de vida mediante el aumento de la flexibilidad corporal, la activación del sistema inmunológico, la gestión del estrés, la conexión mente-cuerpo y la prevención de enfermedades.

Requisitos

Ropa cómoda y holgada. Llevar mat (colchoneta). No se requiere experiencia previa.