

EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Acuarela María Eugenia Terrazas

Arte infantil Paula Salas

Dibujo Humberto Nilo

Dibujo y pintura Álvaro Bindis

Encuadernación antigua Evelyn Fuchs

Esmalte sobre metal Patricia Rivera

Fotografía digital María Paz Lira

Lightroom y Photoshop María Paz Lira

Pintura Francisca Illanes

Xilografía y linografía José María Ibáñez

Arreglos florales frescos Carmen Gloria Bravo

Bordado Freestyle Ana María Jullian

Patchwork y Quilt Lucía Stacchetti

Pátinas para madera Claudia Raineri

EXPRESIÓN CORPORAL

Aikido Jorge Rojo

Bailes de salón Valero. Escuela de danza y baile

Baile urbano Academia de baile Rodrigo Díaz

Ballet clásico

M. Angélica Téllez, M. Fernanda Zuazo, Andrea Puig

Danza infantil Valero. Escuela de danza y baile

Danza teatro musical

Academia de baile Rodrigo Díaz

Jazz Dance Coreográfico

Academia de baile Rodrigo Díaz

Gimnasia antiage María Angélica Téllez

Mix baile entretenido

Valero. Escuela de danza y baile

Pilates Natalia Schonffeldt

Tai Chi Lenin Delgado

Taekwondo ATA

Iván Sepúlveda y Valentina Goyeneche

STRONG by Zumba® Heather Kuhl

Swing & Charleston Sofía & Ramiro

Yoga integral Pilar de la Fuente

Yoga tercera edad Isabel Véliz

Yoga Sakhyam Marisol Sabaté

ARTES ESCÉNICAS

Canto y musicales Amaya Forch

Teatro para niños Muriel Lagno

Teatro inicial para adultos Isidora Palma

Todo Verdi Mario Córdova

RECREACIÓN

Bridge Constanza Aguirre

CINE Y LITERATURA

Taller de cuentos Marcelo Simonetti

Taller de proyectos literarios Marcelo Simonetti

Taller de guión cinematográfico de ficción
Sergio Castilla

DESARROLLO PERSONAL

Arte Terapia Erika Rivera

Círculo de mujeres sabias Jane Crossley

El despertar de la conciencia Álvaro Scaramelli

El fascinante mundo de los sueños Deborah Con

Grafología Cecilia Sandoval

Ho'oponopono Marcela Vargas y Loreto Varela

Meditación con cuencos de cuarzo

Álvaro Scaramelli

Mente sana y ágil

Pamela Cárdenas

Mindfulness

Alejandra Caviglia y Magdalena Charlin

Numerología Rosaura Fernández

Protocolo en la sociedad actual Verónica Rodríguez

CURSOS+TALLERES 2019
TEMPORADA ACADÉMICA

CORPORACIÓN
CULTURAL
LAS CONDES

Pilates

Profesora

Natalia Schonffeldt

**CENTRO CULTURAL
LAS CONDES**

Avda. Apoquindo 6570

Entrada por

Nuestra Señora del Rosario

Metro Manquehue

Teléfono 22 896 98 00

[cursos@culturallascondes.cl](mailto: cursos@culturallascondes.cl)

www.culturallascondes.cl



PROFESORA

Natalia Schonffeldt Peña

Titulada con distinción máxima de la carrera de intérprete de danza en la Universidad de Chile. Nominada al premio APES en la categoría Mejor Bailarina del Ballet Nacional Chileno, BANCH. En 2011 comienza a entrenarse con el método de Pilates y obtiene su certificación en el Centro de Pilates QI.

INTRODUCCIÓN

El Pilates es una metodología de entrenamiento que combina el aspecto físico y el mental. Fue creado a principios del siglo pasado por el alemán Joseph Hubertus Pilates, quien lo concibió de modo integrador, gracias a sus conocimientos de especialidades como la gimnasia, la traumatología, el yoga y el ballet. El Pilates une la dimensión física, como el dinamismo y la fuerza muscular, con el aspecto mental, a través del manejo de la respiración y la relajación.

Es un sistema de ejercicios físicos elegantes y efectivos, que enfatiza el desarrollo equilibrado del cuerpo, basándose en la fuerza del centro y la flexibilidad, a través de movimientos eficientes y estéticos, que requieren de una máxima concentración.

Para su desarrollo se utilizan accesorios que anulan la gravedad y permiten un trabajo de reeducación corporal con menos impacto y mejores resultados.

Está dirigido a mujeres sin rango de edad ni condición física, además de embarazadas y mujeres en estado de post parto (con previa autorización del médico).

Se debe asistir con ropa cómoda, calcetines y traer un Mat de yoga.

BENEFICIOS

Gracias al Pilates podemos trabajar y fortalecer todos los músculos de nuestro cuerpo al igual que en un gimnasio tradicional pero sin tanto impacto corporal. El taller permitirá:

- Tonificar
- Superar lesiones
- Armonizar

Fecha de inicio

Primer semestre • 1, 2 ó 3 de abril

Segundo semestre • 5, 6 ó 7 de agosto

Duración

Abril a diciembre

Horario

Mañana

Martes y jueves • 11:45 a 12:45 horas o

Miércoles y viernes • 10:00 a 11:00 horas

Tarde

Lunes y miércoles • 19:00 a 20:00 horas

Valor mensual

\$ 37.000 • Tarjeta Vecino Las Condes: \$ 33.000

Nota

- El curso se cancela con efectivo, cheque, tarjeta de crédito o vía online en www.culturallascondes.cl.
- La Dirección se reserva el derecho de cancelar la matrícula y/o la permanencia del alumno en el taller, en caso de que el profesor lo estime conveniente.
- El cupo mínimo para el desarrollo del curso son diez personas.
- Los residentes de Las Condes deben presentar la Tarjeta Vecino del año para el descuento correspondiente.