

## 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

## Tai Chi

Profesor

Lenin Delgado

CENTRO CULTURAL  
LAS CONDES

Avda. Apoquindo 6570

Entrada por

Nuestra Señora del Rosario

Metro Manquehue

Teléfono 22 896 98 00

courses@culturallascondes.cl

[www.culturallascondes.cl](http://www.culturallascondes.cl)



# Tai Chi

## PROFESOR

### **Lenin Delgado V.**

Alumno del Maestro Kin, director del Instituto de Cultura Oriental.

## INTRODUCCIÓN

Tai Chi es un tipo de meditación en movimiento, de origen chino. A través de movimientos lentos, circulares, armónicos y suaves, junto a una respiración profunda y consciente, se logra un mejoramiento físico, mental y espiritual.

Su origen data de aproximadamente 15 a 20 siglos atrás. Es un camino que puede conducirnos a la TOTALIDAD, porque es un método curvo en el espacio, como el movimiento de las fuerzas cósmicas. Más que un sistema, más que un método, es un diagrama abierto y rotatorio en el que fluyen las coordenadas cósmicas, permitiendo la ampliación de la conciencia, es decir, la ampliación del "Espacio interior" dejando que éste fluya hacia el "Espacio exterior".

## OBJETIVO GENERAL

El practicante, a través de un suave entrenamiento físico, mental y respiratorio, obtendrá seguridad física, autoestima y auto conocimiento.

## ESTRUCTURA DE LA CLASE

- Acondicionamiento físico
- Gimnasia terapéutica Lian-Gong
- Ejercicios de sensibilización
- Ejercicios básicos de Tai Chi
- Formas de Tai Chi

### Fecha de inicio

Primer semestre • 2 de abril  
Segundo semestre • 6 de agosto

### Duración

Abril a diciembre

### Horario

Martes y jueves

Inicial • 10:30 a 11:30 horas  
Avanzado • 09:30 a 10:30 horas

### Valor mensual

\$ 37.000 • Tarjeta Vecino Las Condes: \$ 30.000

### Nota

- El curso se cancela con efectivo, cheque, tarjeta de crédito o vía online en [www.culturallascondes.cl](http://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.