

## 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

# Yoga Sakhyam

Profesora

**Marisol Sabaté**

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



## PROFESORA

### **Marisol Sabaté** (YOGACHARINI)

Profesora del Centro Yoga Sakhyam. Afiliada a la Asociación Chilena de Yoga y Asociación Panamericana de Yoga.

#### Fecha de inicio

Primer semestre • 1 de abril  
Segundo semestre • 5 de agosto

#### Duración

Abril a diciembre

#### Horario

Lunes, miércoles y/o viernes  
Inicial • 10:30 a 11:30 horas  
Avanzado • 09:15 a 10:15 horas

#### Valor mensual

Dos veces por semana: \$35.000  
Tarjeta Vecino Las Condes: \$ 28.000  
Tres veces por semana: \$ 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.

## INTRODUCCIÓN

El Yoga es una de las disciplinas más antiguas del mundo. Nació en la India hace miles de años. No es una religión, ni un credo, ni tiene templos, ceremonias, ni dogmas.

Propone técnicas que aportan relajación, bienestar, conservan la flexibilidad, mantienen la salud y el dinamismo y desarrollan la capacidad de concentración.

El Yoga ayuda a tomar conciencia de nuestro organismo en su totalidad (cuerpo-mente-emociones). El cuerpo es el templo vivo, es el instrumento a través del cual se expresa la espiritualidad. La palabra Yoga proviene del sánscrito Yug, que significa unión, por lo que el Yoga es la unión del cuerpo, la mente y el espíritu.

## OBJETIVOS GENERALES

- Tomar conciencia corporal y del universo interior, a través de ejercicios psicofísicos, respiratorios y de meditación.
- Ampliación de las posibilidades musculares y motrices a través de ejercicios de flexibilización y asanas (posiciones mantenidas).
- Relajación física y mental, eliminando tensiones y, más profundamente, liberando emociones.

## UNIDADES TEMÁTICAS

### I. Ejercicios psicofísicos

- Corrección postural
- Flexibilización de las articulaciones
- Elasticidad y resistencia muscular
- Coordinación de la respiración con el movimiento
- Capacidad de mantener una postura (asana)

### II. Respiración

- Aprender mejores hábitos respiratorios
- Aumento de la capacidad pulmonar

### III. Relajación

- Liberación de tensiones física y mentales

### IV. Meditación

- Afinamiento de los sentidos
- Desarrollo de la atención, concentración, memoria e imaginación.
- Quietud mental