

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 tercera edad

Profesora

Isabel Véliz

**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



Yoga tercera edad

PROFESORA

Isabel Véliz

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

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 y 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, 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.

La edad no es un obstáculo para la práctica del Yoga, en la medida en que los ejercicios se adapten a las necesidades de cada persona. Los beneficios en la tercera edad son muy importantes para favorecer el cuerpo y la mente. Es una forma de salir del sedentarismo, se evita el sobrepeso, se previenen las enfermedades óseas y articulares, se duerme mejor y más relajado, se está más lúcido, con la mente y memoria más despierta. En definitiva, se disfruta más de la vida.

CONTENIDOS

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 físicas y mentales

IV. Meditación

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

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.

Fecha de inicio

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

Duración

Abril a diciembre

Horario

Lunes, miércoles y/o viernes
11:45 a 12:45 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.
- 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.