

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

Diseño floral novias Carmen Gloria Bravo

Patchwork y Quilt Lucía Stacchetti

Pátinas para madera Claudia Raineri

EXPRESIÓN CORPORAL

Aikido Jorge Rojo

Bailes de salón Valero. Escuela de Danza y Baile

Ballet clásico

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

Biodanza Blanca Santelices y Eduardo Gacitúa

Danza infantil Valero. Escuela de Danza y Baile

Gimnasia antiage María Angélica Téllez

Mix baile entretenido

Valero. Escuela de Danza y Baile

Pilates Natalia Schonffeldt

Taekwondo ATA

Iván Sepúlveda y Valentina Goyeneche

Tai Chi Lenin Delgado

Taller de cueca Valero. Escuela de Danza y Baile

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 Amaya Forch

Teatro para niños Muriel Lagno

Teatro para adultos Isidora Palma

Todo Puccini Mario Córdova

RECREACIÓN

Bridge Constanza Aguirre

CINE Y LITERATURA

Taller de cuentos Marcelo Simonetti

Taller de cuento infantil para adultos

Marcelo Simonetti

Taller de guión cinematográfico de ficción

Sergio Castilla

DESARROLLO PERSONAL

Círculo de mujeres sabias Jane Crossley

El despertar de la conciencia Álvaro Scaramelli

Grafología Cecilia Sandoval

Ho'oponopono Marcela Vargas y Loreto Varela

Mindfulness y la felicidad

Alejandra Caviglia y Magdalena Charlin

Numerología Rosaura Fernández

Sonoterapia con cuencos de cuarzo

Álvaro Scaramelli

CURSOS+TALLERES 2019
TEMPORADA ACADÉMICA

CORPORACIÓN
CULTURAL
LAS CONDES

Mindfulness y la felicidad

Profesoras

Alejandra Caviglia
Magdalena Charlin

**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



Mindfulness y la felicidad

PROFESORA

Alejandra Caviglia

Ingeniero comercial Universidad de Chile, diplomada en Mindfulness Relacional y en Psicología positiva y Bienestar Universidad Adolfo Ibáñez.

Magdalena Charlin

Diseñadora y artista plástica, Coach Transpersonal EPTI, Coach Ontológico de Newfield Network y terapeuta complementaria integral.

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.

INTRODUCCIÓN

La idea es transmitir la importancia y beneficios de vivir en el momento presente, es decir, no en el pasado o futuro sino en el aquí y el ahora. Y a la vez generar conciencia de que la felicidad y bienestar de cada uno está en nuestras propias manos y que no depende de ninguna otra persona. Para lograr esto se entregarán diferentes tipos de herramientas y distinciones prácticas y concretas para ser aplicadas en el diario vivir.

En términos teóricos el taller se funda en la integración de los conceptos de Mindfulness y los conceptos de la ciencia de la felicidad provenientes de la psicología positiva. Cada clase consiste en la presentación teórica de un tema en particular, prácticas de meditación Mindfulness y dinámicas grupales e individuales.

OBJETIVOS GENERALES

- Generar espacios de autoconocimiento, ya que sólo se puede transformar o cambiar lo que conocemos de nosotros mismos.
- Integrar prácticas de bienestar y meditación en el día a día.
- Aprender a experimentar y a disfrutar la vida en el aquí y el ahora de manera consciente desde el lenguaje, el cuerpo, la emoción y la mente.
- Recuperar y/o aumentar la sensación de satisfacción y bienestar personal.

TEMARIO

Clase 1

Conectando con Mindfulness

Clase 2

Ciencia de la felicidad y Mindfulness

Clase 3

Optimismo versus pesimismo

Clase 4

De víctima a protagonista de tu vida

Clase 5

Reconociendo mis fortalezas

Clase 6

El arte del Flow

Clase 7

Generando emociones positivas

Clase 8

Cultivando relaciones positivas

Clase 9

El poder de la gratitud

Clase 10

Vivir con sentido

Clase 11

Logros, concretando tus sueños

Clase 12

Resumen semestre y cierre

MATERIALES

Se entrega a cada alumno un cuadernillo impreso con los resúmenes y prácticas de cada clase junto con tres audios de meditaciones guiadas, vía online. Este material tiene un costo de \$15.000.

Fecha de inicio

7 de agosto

Duración

12 sesiones

Horario

Miércoles • 18:30 a 20:15 horas

Valor curso

\$ 139.000 • Tarjeta Vecino Las Condes : \$ 115.000