

EXPRESIÓN ARTÍSTICA

- Acuarela** María Eugenia Terrazas
Arte infantil Paula Salas
Dibujo Humberto Nilo
Dibujo figura humana Victoria Valjalo
Dibujo y pintura Álvaro Bindis
Encuadernación antigua Evelyn Fuchs
Esmalte sobre metal Patricia Rivera
Fotografía digital María Paz Lira
Fotografía nocturna y de paisaje María Paz Lira
Grabado Alfonso Fernández
Ilustración Cecilia Zabaleta
Photoshop y fotografía creativa María Paz Lira
Pintura Francisca Illanes
Retratos significativos Carmen Gloria Contreras

Diseño floral Carmen Gloria Bravo
Bordado y pedrería Javiera Ballacey
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
Baile para adulto Arturo Peralta
Chi Kung Lenin Delgado
Danza infantil Valero. Escuela de Danza y Baile
Danza y coreografía
Valero. Escuela de Danza y Baile
Gimnasia antiage María Angélica Téllez
Gimnasia kinésica Roberto Fajardo
Mix baile entretenido
Valero. Escuela de Danza y Baile
Pilates Natalia Schönfeldt y M. Fernanda Aguilera
Taekwondo ATA
Iván Sepúlveda, Carlos Gutiérrez y Pamela González

- Tai Chi** Lenin Delgado
Tango argentino
Valero. Escuela de Danza y Baile
STRONG by Zumba® Wladimir Leiva
Swing & Charleston Sofía & Ramiro
Yoga integral Pilar de la Fuente e Isabel Véliz
Yoga tercera edad Isabel Véliz
Yoga Sakhyam Marisol Sabaté

ARTES ESCÉNICAS

- Canto** Amaya Forch
Guitarra Ramón Freire
Teatro para niños Marcela Orrego
Teatro inicial para adultos Isidora Palma
Taller de montaje teatral Isidora Palma

RECREACIÓN

- Bridge** Constanza Aguirre

LITERATURA

- Taller de cuentos** Marcelo Simonetti
Taller de escritura Marcelo Simonetti

DESARROLLO PERSONAL

- Astrología** Rosaura Fernández
El despertar de la conciencia Álvaro Scaramelli
Eneagrama Eduardo Yentzen
Ho'oponopono Marcela Vargas y Loreto Varela
Filosofías del Oriente para la vida actual
Deborah Con
Inteligencia Emocional
Carmen Luz de la Puente y María Verónica Necochea
Mindfulness Alejandra Caviglia y Magdalena Charlin
Meditación con cuencos de cuarzo
Álvaro Scaramelli
Numerología Rosaura Fernández
Reglas para vivir Jane Crossley

**CORPORACIÓN
CULTURAL
LAS CONDES**

Mindfulness
y gestión del estrés

Alejandra Caviglia
Magdalena Charlin

TEMPORADA
ACADÉMICA
**CURSOS
+
TALLERES**
2020

**CENTRO CULTURAL
LAS CONDES**

Avda. Apoquindo 6570
Entrada por
Nuestra Señora del Rosario
Metro Manquehue
Teléfono 22 896 98 00
cursos@culturallascondes.cl
www.culturallascondes.cl
f t i y

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.
- La inscripción al curso no garantiza estacionamiento.

INTRODUCCIÓN

Este taller es una invitación a aprender a vivir en atención plena y así poder gestionar el estrés cotidiano, con una nueva forma de mirar, experimentar y disfrutar de la vida desde el cuerpo, la emoción, el lenguaje y el pensamiento.

Mindfulness o atención plena es la actitud de vida crucial para nuestro bienestar y para tener la posibilidad de cambiar aquello que nos produce malestar o estrés en el diario vivir. Esta actitud de vida se aprende, se cultiva y se practica, es decir, es un proceso de aprendizaje.

Mindfulness es el entrenamiento de aprender a experimentar la vida de manera consciente en el momento presente, en el aquí y ahora, momento a momento, para recuperar nuestra capacidad de elegir conscientemente cómo queremos vivir.

Los conceptos y distinciones que se aprenden en este taller son provenientes de distintas disciplinas, principalmente Mindfulness (atención plena) y Ontología del Lenguaje (coaching ontológico).

El taller es principalmente experiencial, donde integraremos la teoría a la experiencia a través de distintos tipos de meditaciones, prácticas y dinámicas grupales e individuales.

OBJETIVOS GENERALES

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

CONTENIDOS

Clase 1

Conociendo Mindfulness

Clase 2

Despertando del piloto automático

Clase 3

Descubriendo el observador que somos

Clase 4

Atención plena de mis juicios

Clase 5

El arte de la escucha atenta

Clase 6

Mindfulness y compasión

Clase 7

Autocompasión y el arte de cuidarnos

Clase 8

Conociendo mis emociones con Mindfulness

Clase 9

Gestionando mis emociones

Clase 10

Estrés y áreas de control

Clase 11

Gestionando mi tiempo

Clase 12

Conclusiones/resumen semestral 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.

Nota

Aunque todas las clases inician acompañadas del maravilloso sonido de los cuencos de cuarzo, éste no es un taller de meditación y no tiene requisitos, sólo ser mayor de 18 años.

Fecha de inicio

8 de abril

Duración

12 sesiones

Horario

Miércoles • 19:00 a 20:45 horas

Valor curso

\$ 144.000 • Tarjeta Vecino Las Condes \$ 120.000