

## 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 Schönffeldt 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**

# Pilates

**Natalia Schönffeldt  
María Fernanda Aguilera**

TEMPORADA  
ACADÉMICA  
2020  
**CURSOS  
+  
TALLERES**

**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](http://www.culturallascondes.cl)  
f t i y

## PROFESORA

### **Natalia Schönfeldt Peña**

Titulada con distinción máxima de la carrera de intérprete de danza en la Universidad de Chile. Nominada al premio APES en la categoría Mejor Bailarina del Ballet Nacional Chileno, BANCH. En 2011 comienza a entrenarse con el método de Pilates y obtiene su certificación en el Centro de Pilates Qi.

### **María Fernanda Aguilera**

Titulada de Actuación en Duoc. U.C el año 2003. Participa como actriz en diversas obras de teatro. El año 2007 realiza la formación de instructora de Pilates en Pilates Qi y se integra a dar clases en este mismo centro desde el 2007 hasta la actualidad. Paralelamente da clases en Energy fitness, Control-fit y Seikoo Pilates. Tiene diversos cursos de perfeccionamiento en Pilates (pre y post natal, esferodinamia, rehabilitación en Pilates, tercera edad, entre otros).

### **Fecha de inicio**

Primer semestre • 6, 7 u 8 de abril  
Segundo semestre • 3, 4 o 5 de agosto

### **Duración**

Abril a diciembre

### **Horario**

**Mañana**  
Martes y jueves • 11:45 a 12:45 horas  
o miércoles y viernes • 10:00 a 11:00 horas

### **Tarde**

Lunes y miércoles • 19:00 a 20:00 horas

### **Valor mensual**

\$ 38.000 • Tarjeta Vecino Las Condes \$ 34.000

### **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.
- La inscripción al curso no garantiza estacionamiento.

## INTRODUCCIÓN

El Pilates es una metodología de entrenamiento que combina el aspecto físico y el mental. Fue creado a principios del siglo pasado por el alemán Joseph Hubertus Pilates, quien lo concibió de modo integrador, gracias a sus conocimientos de especialidades como la gimnasia, la traumatología, el yoga y el ballet. El Pilates une la dimensión física, como el dinamismo y la fuerza muscular, con el aspecto mental, a través del manejo de la respiración y la relajación.

Es un sistema de ejercicios físicos elegantes y efectivos, que enfatiza el desarrollo equilibrado del cuerpo, basándose en la fuerza del centro y la flexibilidad, a través de movimientos eficientes y estéticos, que requieren de una máxima concentración.

Para su desarrollo se utilizan accesorios que anulan la gravedad y permiten un trabajo de reeducación corporal con menos impacto y mejores resultados.

Está dirigido a mujeres sin rango de edad ni condición física, además de embarazadas y mujeres en estado de post parto (con previa autorización del médico).

Se debe asistir con ropa cómoda, calcetines y traer un mat de yoga.

## BENEFICIOS

Gracias al Pilates podemos trabajar y fortalecer todos los músculos de nuestro cuerpo al igual que en un gimnasio tradicional pero sin tanto impacto corporal. El taller permitirá:

- Tonificar
- Superar lesiones
- Armonizar