

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**

Yoga integral

María del Pilar de la Fuente
Isabel Véliz

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
f t i y

PROFESORA

María del Pilar de la Fuente

Profesora de Yoga del Centro de Estudios Sakhyam. Estudios del Método Satyananda (yoga integral).

Isabel Véliz

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

INTRODUCCIÓN

La palabra Yoga deriva de la raíz sánscrita YUG que significa atar, sujetar, unificar, dirigir y centrar la atención en algo para su aplicación y uso. En este sentido, Yoga designa UNIÓN: la unidad que es cada ser en sus aspectos físicos, emocionales y espirituales; la unión entre el ser individual y el Ser Supremo como un todo.

De esta forma, Yoga es una disciplina y un camino de vida que no tiene relación con religión o dogmas determinados, sino con un cambio profundo de conciencia que puede traer bienestar – físico, emocional, mental y espiritual – y felicidad. Yoga es un camino, que conduce hacia la conexión con el ser más interno, con la naturaleza y con los seres que nos rodean.

La ciencia del Yoga se desarrolla a través de tres aspectos esenciales:

- El cuerpo, mediante el trabajo de posturas o asanas.
- Las emociones, por medio de la práctica del control de la respiración.
- La mente, a través del desarrollo de la concentración y la meditación.

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar la conciencia corporal
- Recuperar la respiración plena
- Desarrollar la atención-concentración
- Aprender a relajarse

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Corporal

- Conciencia articular; apoyo, alineación, movimiento articular.
- Conciencia muscular; elongación y tono.

- Coordinación y ritmo; secuencialidad del movimiento; coordinación respiración- movimiento.
- Secuencia de armado y desarmado de asanas y nomenclatura

Respiratorio

- Aprender a respirar; respiración nasal; reconocer movimiento de costillas y diafragma; retenciones leves.
- Aprender pranayamas sencillos; respiración cuadrada, alterna, etcétera.
- Coordinación respiración-movimiento

Mental

- Observar la respiración (provocada y libre).
- Sonidos; repetición mental, ritmo, intención.
- Visualizaciones; sostener una o unas secuencias de imágenes.

Relajación

- Postura corporal: elección de la posición propia; desconstrucción de la musculatura.
- Observar el movimiento de la respiración en las distintas partes del cuerpo; observar la quietud entre cada exhalación.
- Observación imparcial del contenido mental y la actitud interior

Fecha de inicio

Primer semestre • 6 de abril
Segundo semestre • 3 de agosto

Duración

Abril a diciembre

Horario

Lunes y miércoles
8:00 a 9:00 horas ó 20:00 a 21:00 horas

Valor mensual

\$ 36.000 • Tarjeta Vecino Las Condes \$ 29.000

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.
- La inscripción al curso no garantiza estacionamiento.