

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
Páttinas 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**

Yoga tercera edad

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

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 • 6 de abril
Segundo semestre • 3 de agosto

Duración

Abril a diciembre

Horario

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

Valor mensual

Dos veces por semana \$ 36.000
Tarjeta Vecino Las Condes \$ 29.000
Tres veces por semana \$ 38.000
Tarjeta Vecino Las Condes \$ 31.000

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.