

“RESILIENCIA: Vivir en plenitud a pesar de las crisis”

Profesores: Vesna Vila\* y Cristián Gómez\*\*

Este taller pretende lograr una mayor comprensión sobre la resiliencia y las herramientas para poder cultivarla en tu día a día y conseguirás herramientas para vivir con mayor tranquilidad emocional, serenidad y paz interior a través de la meditación de “indagación de recursos”.

Podrás disminuir la ansiedad y sobreproducción de pensamientos, aprenderás y practicarás QiGong (para todos los niveles y edades). Si necesitas llevar una vida más calmada y segura, quieres aprender a lidiar con las dificultades de la vida, te sientes agobiado, ansioso, angustiado y quieres refrescar tu mirada, tu ánimo y tus posibilidades, quieres tener herramientas para volver a tu centro; este es el taller ideal para ti.

\*Vesna es Ingeniera Industrial mención Química, de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Titulada en Alemania como Profesora de Hatha Yoga y diplomada en QiGong, en Santiago de Chile. Actualmente, equilibra su vida entre la Ingeniería y sus clases de “Movimientos Conscientes y Saludables”: una combinación de las disciplinas milenarias del Yoga y del QiGong.

\*\*Cristián es Director del Centro de Meditación Dharmahue. Formado como instructor de Mindfulness en la escuela de psicología de la Universidad Alberto Hurtado. Instructor de yoga y meditación formado en la asociación Asia-Santiago, liderada en Italia por Franco Bertossa y Beatrice Benfenatti. Consultor de empresas en México y Chile, formado con Fernando Flores, Humberto Maturana y Francisco Varela.

Valor Taller \$ 28.000

Tarjeta Vecino Las Condes \$ 25.000

Fecha: Sábado 19 de Agosto 2023

Horario: 10:00 a 13:30 horas

Trae tu propio matt