

YOGA
Jóvenes y adultos

Valor mensual $ 43.000
Tarjeta Vecino Las Condes $ 39.000
12 sesiones
Fecha de inicio: 5 de agosto
Horario: lunes, miércoles y viernes.
Nivel Inicial: 9:15 a 10:15 horas
Nivel Avanzado: 10:30 a 11:30 horas.
Tercera Edad: 11:45 a 12:45 horas

Valor mensual $ 34.000
Tarjeta Vecino Las Condes $ 30.000
4 sesiones
Fecha de inicio: 3 de agosto
Horario: sábado 10:30 a 13:00 horas
Nivel Inicial: 9:15 a 10:15 horas
Nivel Avanzado: 10:30 a 11:30 horas.
Tercera Edad: 11:45 a 12:45 horas

PROFESORA: ISABEL VELIZ

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

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 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, es 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.

OBJETIVOS

- 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.

PROGRAMA

1. 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).

2. Respiración:
- Aprender mejores hábitos respiratorios.
- Aumento de la capacidad pulmonar.

3. Relajación:
- Liberación de tensiones física y mentales.

4. Meditación:
- Afinamiento de los sentidos.
- Desarrollo de la atención, concentración, memoria e imaginación.
- Quietud mental.