

YOGA & QIGONG
Jóvenes y adultos mixto

Valor mensual: $43.000
Tarjeta Vecino Las Condes: $39.000
Lunes y miércoles: 19:45 a 20:45 horas
Fecha de inicio: 6 de agosto

PROFESORA: VESNA VILA

Ingeniera Industrial mención Química, de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Se especializó en Hatha Yoga en Alemania, donde vivió por 12 años. A fines de 2016 regresó a Chile y en Santiago se diplomó en QiGong. Actualmente equilibra su vida entre la ingeniería y las clases de “movimientos conscientes y saludables”, que imparte en forma presencial y virtual.

Este taller es una combinación de dos disciplinas milenarias que les ayudarán a sus alumnos a flexibilizar cuerpo y mente.

OBJETIVOS

Este taller es una instancia para tomar conciencia de su cuerpo y practiquen el enfocarse en el presente. A través de ejercicios y posturas, el cuerpo se siente más flexible, más sano y junto a las técnicas de respiración y activación de meridianos, movilizarán su energía interna a fin de activar el sistema defensivo del cuerpo.

BENEFICIOS

Además de los ya mencionados, como flexibilizar el cuerpo, sentirse más sano, prevenir enfermedades y soltar, este Taller de Movimientos Conscientes y Saludables, tiene los siguientes beneficios:

- Corrige los hábitos posturales de la columna vertebral

- Desarrolla y da destreza a los músculos motores, masajea los órganos internos

- Ayuda a corregir los desequilibrios energéticos del cuerpo

- Otorga calma

NOTA

Los alumnos/as deben traer Mat para la clase.