

CURSOS+ TALLERES

SEGUNDO SEMESTRE

# YOGA

Se sugiere desde los 18 años
Valor mensual: $ 43.000
Tarjeta Vecino Las Condes $ 39.000
Inicio: 4 de agosto
12 sesiones
Lunes, miércoles y viernes
Inicial: 9:15 a 10:15 horas
Avanzado: 10:30 a 11:30 horas
Tercera Edad: 11:50 a 12:50 horas

**PROFESORA: ISABEL VELIZ**

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

## DESCRIPCIÓN

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. Este taller propone técnicas que fomentan la relajación y el bienestar, ayudan a conservar la flexibilidad, mantienen la salud y el dinamismo, y fortalecen la capacidad de concentración.

El yoga permite tomar conciencia de nuestro organismo en su totalidad: cuerpo, mente y emociones. El cuerpo es un templo vivo, el instrumento a través del cual se manifiesta la espiritualidad. La palabra "yoga" proviene del sánscrito Yug, que significa "unión", representando así la armonía entre cuerpo, mente y 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**

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).

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

Relajación:
- Liberación de tensiones físicas y mentales.

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