

CURSOS+ TALLERES
SEGUNDO SEMESTRE

YOGA & QIGONG

Se sugiere para hombres y mujeres desde los 18 años

Valor mensual: $ 43.000
Tarjeta Vecino Las Condes: $ 39.000
Inicio: 4 de agosto
8 sesiones
Lunes y miércoles, 19:45 a 20:45 horas

PROFESORA: VESNA VILA

Ingeniera Industrial mención Química, de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Titulada en Alemania como Profesora de Hatha Yoga. Estudió en QiGong en la Chen Bing Academy Chile. Actualmente equilibra su vida entre la ingeniería y las clases de Yoga&QiGong en "Movimientos conscientes y saludables".

OBJETIVOS

Este taller es una instancia para tomar conciencia de su cuerpo y practicar 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.
- Lograr el BIEN – ESTAR.

PROGRAMA MENSUAL

- **Semana 1:** ejercicios para descubrir posibilidades de movimiento y elasticidad del cuerpo.

- **Semana 2:** ejercicios prácticos para realizar en una silla, por ejemplo, en su lugar de trabajo.
- **Semana 3:** ejercicios de respiración y relajación.

- **Semana 4:** ejercicios de automasaje y activación de meridianos.

Nota: Los alumnos deben traer mat para la clase.