


# Yoga

Se sugiere desde los 18 años

Valor exclusivo por el mes de marzo: $ 26.000
Valor mensual: $ 45.000
Tarjeta Vecino Las Condes: $ 41.000

Inicio: 16 de marzo
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

**Inscríbete aquí**

## Profesora: **Isabel Véliz**

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.

Propone técnicas que aportan relajación y 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.

**Descripción**

- 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 físicas y mentales.

**4) Meditación:**

- Refinamiento de los sentidos.
- Desarrollo de la atención, concentración, memoria e imaginación.
- Quietud mental.