

Yoga & Qigong

Se recomienda para mayores de 18 años (mixto)

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

Inicio: 16 de marzo*
8 sesiones mensuales

Lunes y miércoles de 19:45 a 20:45 horas

Inscríbete aquí

Profesora: **Vesna Vila**

Ingeniera Industrial, mención Química - Pontificia Universidad Católica de Chile Profesora certificada de Hatha Yoga - Alemania, año 2010. Instructora de QiGong - Nivel 1, 2 y 3, Academia Chen Bing Chile.

Descripción

El Qigong se describe actualmente como una disciplina integral que combina posturas físicas, respiración consciente y meditación para promover un envejecimiento saludable y activo, su relación con la longevidad se fundamenta tanto en la salud física como mental.

Programa

Programa que combina Yoga y Qi Gong, dos disciplinas milenarias orientadas a mejorar el bienestar físico, mental y energético de las personas. A través de ejercicios guiados, posturas y técnicas de respiración, los alumnos desarrollarán flexibilidad y equilibrio, activarán su energía vital y aprenderán a conectar de manera consciente con su cuerpo, fortaleciendo sus habilidades de propiocepción e interocepción.

Objetivo

Proporcionar herramientas prácticas para mejorar la calidad de vida mediante el aumento de la flexibilidad corporal, la activación del sistema inmunológico, la gestión del estrés, la conexión mente-cuerpo y la prevención de enfermedades.

Requisitos

Ropa cómoda y holgada. Llevar mat (colchoneta). No se requiere experiencia previa.

* 4 sesiones durante marzo