

EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Acuarela María Eugenia Terrazas

Arte infantil Paula Salas

Dibujo Humberto Nilo

Dibujo y pintura Álvaro Bindis

Encuadernación antigua Evelyn Fuchs

Esmalte sobre metal Patricia Rivera

Fotografía digital María Paz Lira

Lightroom y Photoshop María Paz Lira

Pintura Francisca Illanes

Xilografía y linografía José María Ibáñez

Arreglos florales frescos Carmen Gloria Bravo

Bordado Freestyle Ana María Jullian

Patchwork y Quilt Lucía Stacchetti

Pátinas para madera Claudia Raineri

EXPRESIÓN CORPORAL

Aikido Jorge Rojo

Bailes de salón Valero. Escuela de danza y baile

Baile urbano Academia de baile Rodrigo Díaz

Ballet clásico

M. Angélica Téllez, M. Fernanda Zuazo, Andrea Puig

Danza infantil Valero. Escuela de danza y baile

Danza teatro musical

Academia de baile Rodrigo Díaz

Jazz Dance Coreográfico

Academia de baile Rodrigo Díaz

Gimnasia antiage María Angélica Téllez

Mix baile entretenido

Valero. Escuela de danza y baile

Pilates Natalia Schonffeldt

Tai Chi Lenin Delgado

Taekwondo ATA

Iván Sepúlveda y Valentina Goyeneche

STRONG by Zumba® Heather Kuhl

Swing & Charleston Sofía & Ramiro

Yoga integral Pilar de la Fuente

Yoga tercera edad Isabel Véliz

Yoga Sakhyam Marisol Sabaté

ARTES ESCÉNICAS

Canto y musicales Amaya Forch

Teatro para niños Muriel Lagno

Teatro inicial para adultos Isidora Palma

Todo Verdi Mario Córdova

RECREACIÓN

Bridge Constanza Aguirre

CINE Y LITERATURA

Taller de cuentos Marcelo Simonetti

Taller de proyectos literarios Marcelo Simonetti

Taller de guión cinematográfico de ficción
Sergio Castilla

DESARROLLO PERSONAL

Arte Terapia Erika Rivera

Círculo de mujeres sabias Jane Crossley

El despertar de la conciencia Álvaro Scaramelli

El fascinante mundo de los sueños Deborah Con

Grafología Cecilia Sandoval

Ho'oponopono Marcela Vargas y Loreto Varela

Meditación con cuencos de cuarzo

Álvaro Scaramelli

Mente sana y ágil

Pamela Cárdenas

Mindfulness

Alejandra Caviglia y Magdalena Charlin

Numerología Rosaura Fernández

Protocolo en la sociedad actual Verónica Rodríguez

CURSOS+TALLERES 2019
TEMPORADA ACADÉMICA

CORPORACIÓN
CULTURAL
LAS CONDES

Yoga integral

Profesora

María del Pilar de la Fuente

**CENTRO CULTURAL
LAS CONDES**

Avda. Apoquindo 6570

Entrada por
Nuestra Señora del Rosario
Metro Manquehue

Teléfono 22 896 98 00

[cursos@culturallascondes.cl](mailto: cursos@culturallascondes.cl)

www.culturallascondes.cl



PROFESORA

María del Pilar de la Fuente

Profesora de Yoga del Centro de Estudios Sakhyam. Estudios del Método Satyananda (yoga integral).

INTRODUCCIÓN

La palabra Yoga deriva de la raíz sánscrita YUG que significa atar, sujetar, unificar, dirigir y centrar la atención en algo para su aplicación y uso. En este sentido, Yoga designa UNIÓN: la unidad que es cada ser en sus aspectos físicos, emocionales y espirituales; la unión entre el ser individual y el Ser Supremo como un todo.

De esta forma, Yoga es una disciplina y un camino de vida que no tiene relación con religión o dogmas determinados, sino con un cambio profundo de conciencia que puede traer bienestar – físico, emocional, mental y espiritual – y felicidad. Yoga es un camino, que conduce hacia la conexión con el ser más interno, con la naturaleza y con los seres que nos rodean.

La ciencia del Yoga se desarrolla a través de tres aspectos esenciales:

- El cuerpo, mediante el trabajo de posturas o asanas.
- Las emociones, por medio de la práctica del control de la respiración.
- La mente, a través del desarrollo de la concentración y la meditación.

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar la conciencia corporal
- Recuperar la respiración plena
- Desarrollar la atención-concentración
- Aprender a relajarse

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Corporal

- Conciencia articular; apoyo, alineación, movimiento articular.
- Conciencia muscular; elongación y tono.

- Coordinación y ritmo; secuencialidad del movimiento; coordinación respiración- movimiento.
- Secuencia de armado y desarmado de asanas y nomenclatura.

Respiratorio

- Aprender a respirar; respiración nasal; reconocer movimiento de costillas y diafragma; retenciones leves.
- Aprender pranayamas sencillos; respiración cuadrada, alterna, etcétera.
- Coordinación respiración-movimiento.

Mental

- Observar la respiración (provocada y libre).
- Sonidos; repetición mental, ritmo, intención.
- Visualizaciones; sostener una o unas secuencias de imágenes.

Relajación

- Postura corporal: elección de la posición propia; desconstrucción de la musculatura.
- Observar el movimiento de la respiración en las distintas partes del cuerpo; observar la quietud entre cada exhalación.
- Observación imparcial del contenido mental y la actitud interior.

Fecha de inicio

Primer semestre • 1 de abril
Segundo semestre • 5 de agosto

Duración

Abril a diciembre

Horario

Lunes y miércoles
20:00 a 21:00 horas

Valor mensual

\$ 35.000 • Tarjeta Vecino Las Condes: \$ 28.000

Nota

- El curso se cancela con efectivo, cheque, tarjeta de crédito o vía online en www.culturallascondes.cl.
- La Dirección se reserva el derecho de cancelar la matrícula y/o la permanencia del alumno en el taller, en caso de que el profesor lo estime conveniente.
- El cupo mínimo para el desarrollo del curso son diez personas.
- Los residentes de Las Condes deben presentar la Tarjeta Vecino del año para el descuento correspondiente.