

EXPRESIÓN ARTÍSTICA

- Acuarela** María Eugenia Terrazas
Arte infantil Paula Salas
Dibujo Humberto Nilo
Dibujo figura humana Victoria Valjalo
Dibujo y pintura Álvaro Bindis
Encuadernación antigua Evelyn Fuchs
Esmalte sobre metal Patricia Rivera
Fotografía digital María Paz Lira
Fotografía nocturna y de paisaje María Paz Lira
Grabado Alfonso Fernández
Ilustración Cecilia Zabaleta
Photoshop y fotografía creativa María Paz Lira
Pintura Francisca Illanes
Retratos significativos Carmen Gloria Contreras

Diseño floral Carmen Gloria Bravo
Bordado y pedrería Javiera Ballacey
Patchwork y Quilt Lucía Stacchetti
Pátinas para madera Claudia Raineri

EXPRESIÓN CORPORAL

- Aikido** Jorge Rojo
Bailes de salón Valero. Escuela de Danza y Baile
Ballet clásico
M. Angélica Téllez, M. Fernanda Zuazo, Andrea Puig
Baile para adulto Arturo Peralta
Chi Kung Lenin Delgado
Danza infantil Valero. Escuela de Danza y Baile
Danza y coreografía
Valero. Escuela de Danza y Baile
Gimnasia antiage María Angélica Téllez
Gimnasia kinésica Roberto Fajardo
Mix baile entretenido
Valero. Escuela de Danza y Baile
Pilates Natalia Schönffeldt y M. Fernanda Aguilera
Taekwondo ATA
Iván Sepúlveda, Carlos Gutiérrez y Pamela González

- Tai Chi** Lenin Delgado
Tango argentino
Valero. Escuela de Danza y Baile
STRONG by Zumba® Wladimir Leiva
Swing & Charleston Sofía & Ramiro
Yoga integral Pilar de la Fuente e Isabel Véliz
Yoga tercera edad Isabel Véliz
Yoga Sakhyam Marisol Sabaté

ARTES ESCÉNICAS

- Canto** Amaya Forch
Guitarra Ramón Freire
Teatro para niños Marcela Orrego
Teatro inicial para adultos Isidora Palma
Taller de montaje teatral Isidora Palma

RECREACIÓN

- Bridge** Constanza Aguirre

LITERATURA

- Taller de cuentos** Marcelo Simonetti
Taller de escritura Marcelo Simonetti

DESARROLLO PERSONAL

- Astrología** Rosaura Fernández
El despertar de la conciencia Álvaro Scaramelli
Eneagrama Eduardo Yentzen
Ho'oponopono Marcela Vargas y Loreto Varela
Filosofías del Oriente para la vida actual
Deborah Con
Inteligencia Emocional
Carmen Luz de la Puente y María Verónica Necochea
Mindfulness Alejandra Caviglia y Magdalena Charlin
Meditación con cuencos de cuarzo
Álvaro Scaramelli
Numerología Rosaura Fernández
Reglas para vivir Jane Crossley

**CORPORACIÓN
CULTURAL
LAS CONDES**

Pilates

Natalia Schönffeldt
María Fernanda Aguilera

TEMPORADA
ACADÉMICA
2020
**CURSOS
+
TALLERES**

**CENTRO CULTURAL
LAS CONDES**

Avda. Apoquindo 6570
Entrada por
Nuestra Señora del Rosario
Metro Manquehue
Teléfono 22 896 98 00
cursos@culturallascondes.cl
www.culturallascondes.cl
f t i y

PROFESORA

Natalia Schönfeldt Peña

Titulada con distinción máxima de la carrera de intérprete de danza en la Universidad de Chile. Nominada al premio APES en la categoría Mejor Bailarina del Ballet Nacional Chileno, BANCH. En 2011 comienza a entrenarse con el método de Pilates y obtiene su certificación en el Centro de Pilates Qi.

María Fernanda Aguilera

Titulada de Actuación en Duoc. U.C el año 2003. Participa como actriz en diversas obras de teatro. El año 2007 realiza la formación de instructora de Pilates en Pilates Qi y se integra a dar clases en este mismo centro desde el 2007 hasta la actualidad. Paralelamente da clases en Energy fitness, Control-fit y Seikoo Pilates. Tiene diversos cursos de perfeccionamiento en Pilates (pre y post natal, esferodinamia, rehabilitación en Pilates, tercera edad, entre otros).

Fecha de inicio

Primer semestre • 6, 7 u 8 de abril
Segundo semestre • 3, 4 o 5 de agosto

Duración

Abril a diciembre

Horario

Mañana
Martes y jueves • 11:45 a 12:45 horas
o miércoles y viernes • 10:00 a 11:00 horas

Tarde

Lunes y miércoles • 19:00 a 20:00 horas

Valor mensual

\$ 38.000 • Tarjeta Vecino Las Condes \$ 34.000

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.
- La inscripción al curso no garantiza estacionamiento.

INTRODUCCIÓN

El Pilates es una metodología de entrenamiento que combina el aspecto físico y el mental. Fue creado a principios del siglo pasado por el alemán Joseph Hubertus Pilates, quien lo concibió de modo integrador, gracias a sus conocimientos de especialidades como la gimnasia, la traumatología, el yoga y el ballet. El Pilates une la dimensión física, como el dinamismo y la fuerza muscular, con el aspecto mental, a través del manejo de la respiración y la relajación.

Es un sistema de ejercicios físicos elegantes y efectivos, que enfatiza el desarrollo equilibrado del cuerpo, basándose en la fuerza del centro y la flexibilidad, a través de movimientos eficientes y estéticos, que requieren de una máxima concentración.

Para su desarrollo se utilizan accesorios que anulan la gravedad y permiten un trabajo de reeducación corporal con menos impacto y mejores resultados.

Está dirigido a mujeres sin rango de edad ni condición física, además de embarazadas y mujeres en estado de post parto (con previa autorización del médico).

Se debe asistir con ropa cómoda, calcetines y traer un mat de yoga.

BENEFICIOS

Gracias al Pilates podemos trabajar y fortalecer todos los músculos de nuestro cuerpo al igual que en un gimnasio tradicional pero sin tanto impacto corporal. El taller permitirá:

- Tonificar
- Superar lesiones
- Armonizar