

YOGA, con Isabel Véliz

Fecha de inicio

Primer semestre: 21 de marzo

Segundo semestre: 2 de agosto

Lunes, miércoles y viernes, 9:15 a 10:15 horas / 10:45 a 11:45 horas / 12:15 a 13:15 horas

Valor especial de marzo, \$18.000

3 veces por semana

\$ 38.000 mensual

\$ 32.000 Tarjeta Vecino Las Condes

Valor especial de marzo, \$ 19.000

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 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-emociones). El cuerpo es el templo vivo, 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.

OBJETIVOS

- 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.

UNIDADES TEMÁTICAS

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 física y mentales.

4. Meditación:

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

Nota

- La Dirección se reserva el derecho de cancelar la matrícula y/o permanencia del alumno en el taller, en el caso que el profesor lo estime conveniente.
- El cupo mínimo para el buen desarrollo del taller es de diez alumnos.
- No se hacen devoluciones a menos que no se cumpla el quórum necesario para el curso.

- Los residentes de Las Condes deben presentar la Tarjeta Vecino del año para el descuento correspondiente.
- Para inscribirse y participar en el taller, es obligatorio tener su Pase de Movilidad habilitado (impreso o digital).

ISABEL VÉLIZ. Profesora de Yoga especializada en la formación de profesores para adulto mayor y hace clases hace más de 15 años en la Corporación Cultural de las Condes. Realizó talleres y clases en el Centro Sakhyam Yoga.