

YOGA & QiGONG. Movimientos conscientes y saludables, con Vesna Vila Ljubetic

Agosto a diciembre

Fecha de inicio:

2 de agosto

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

\$ 41.000 mensual

\$ 35.000 Tarjeta Vecino Las Condes

ESTE TALLER ES UNA COMBINACIÓN DE DOS DISCIPLINAS MILENARIAS QUE LOS AYUDARÁ A FLEXIBILIZAR SU CUERPO Y SU MENTE.

Objetivos

Este taller será una instancia para que tomen conciencia de su cuerpo y practiquen el enfocarse en el presente. A través de ejercicios y posturas, sentirán su cuerpo más flexible, más sano y junto a las técnicas de respiración y activación de meridianos, movilizarán su energía interna a fin de activar el sistema defensivo del cuerpo.

Beneficios

Además de los ya mencionados, como flexibilizar el cuerpo, sentirse más sano, prevenir enfermedades y soltar, este Taller de Movimientos Conscientes y Saludables, tiene los siguientes beneficios:

- Corrige los hábitos posturales de la columna vertebral
- Desarrolla y da destreza a los músculos motores, masajea los órganos internos
- Ayuda a corregir los desequilibrios energéticos del cuerpo
- Otorga calma

Programa

En cada sesión comprenderá movimientos basados en:

- Ejercicios para descubrir posibilidades de movimiento y elasticidad del cuerpo
- Ejercicios para fortalecer el cuerpo
- Ejercicios de respiración y relajación
- Ejercicios de automasaje y activación de meridianos. "

Nota

- * La Dirección se reserva el derecho de cancelar la matrícula y/o la permanencia del alumno en el taller, en caso que el profesor lo estime conveniente.
- * El cupo mínimo para el desarrollo del curso son diez personas.
- * 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.

VESNA VILA LJUBETIC. Ingeniera Industrial mención Química, de la Pontificia Universidad Católica de Chile, es titulada en Alemania, donde vivió 12 años, como profesora de Hatha Yoga. A fines de 2016 regresó a Chile y en Santiago se diplomó en QiGong. Actualmente equilibra su vida entre la ingeniería y las clases de “Movimientos conscientes y saludables”, que imparte en forma presencial y virtual.