

YOGA, con Isabel Véliz

Agosto a diciembre

Fecha de inicio:

2 de agosto

Lunes, miércoles y viernes de 9:15 a 10:15 ó 10:30 a 11:30 horas

Tercera edad: 11:45 a 12:45 horas

\$ 41.000 mensual

\$ 35.000 Tarjeta Vecino Las Condes

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.

Temario

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 físicas 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 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.

ISABEL VÉLIZ. Profesora de Yoga formada en el Centro de Estudios Yoga Sakhyam, impartiendo clases para todas las edades y ofreciendo un trato más personalizado a cada alumno, logrando así una práctica de Yoga integral de acuerdo a las necesidades de cada persona.