



## TALLER DE YOGA

El Yoga es una de las disciplinas más antiguas del mundo. No es una religión, ni un credo, ni tiene templos, ceremonias, ni dogmas. Propone técnicas que aportan relajación y 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-mente-emociones). El cuerpo es el templo vivo, es el instrumento a través del cual se expresa la espiritualidad. La palabra Yoga proviene del sánscrito Yuga, que significa unión, por lo que el Yoga es la unión del cuerpo, la mente y el espíritu.

El taller busca 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), además de relajación física y mental, eliminando tensiones y, más profundamente, liberando emociones.

**Valor Taller: \$41.000**

**Tarjeta Vecino Las Condes: \$35.000**

**Inicio: Miércoles 3 de enero**

**Término: Lunes 29 de enero**

**Duración: 12 sesiones**

**3 Horarios:**

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

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

Lunes, miércoles y viernes 11:45 a 12:45 horas (Tercera Edad)