

YOGA & QIGONG

Jóvenes y adultos

Valor curso \$ 43.000

Tarjeta Vecino Las Condes \$ 39.000

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

8 sesiones

Inicio: 6 de enero

PROFESORA: VESNA VILA

Ingeniera Industrial mención Química, de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Se especializó en Hatha Yoga en Alemania, donde vivió por 12 años.

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.

Este taller es una combinación de dos disciplinas milenarias que le ayudarán a sus alumnos a flexibilizar cuerpo y mente.

OBJETIVOS

Este taller es una instancia para tomar conciencia del cuerpo y para practicar el enfocarse en el presente. A través de ejercicios y posturas, el cuerpo se siente 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

- 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.

NOTA

Los alumnos y alumnas deben traer Mat para la clase.