



## Yoga & Qigong

### Jóvenes y adultos mixto

Valor curso: \$ 43.000  
Tarjeta Vecino Las Condes: \$ 39.000  
Inicio: 5 de enero  
8 sesiones  
Lunes y miércoles de 19:45 a 20:45 horas

### 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.

### DESCRIPCIÓN

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 de su cuerpo y practicar el enfocarse en el presente. A través de ejercicios y posturas, el cuerpo se siente más flexible y más sano, 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 y prevenir enfermedades o 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.

**NOTA:** Los alumnos/as deben traer Mat para la clase.