

Taller Yoga Integral

Profesora	Milenka Vrsalovic
Niveles de aprendizaje para los que se imparte	III ciclo y IV ciclo
Día y Hora	Martes de 16:15 a 17:45 hrs.
Lugar de realización	Sala de expresión corporal y psicomotricidad, Pabellon Padre Hurtado
Costo semestral	\$66.000
Vacantes	12

¿De qué se trata el Taller?

El taller de yoga integral trata de incorporar herramientas de la meditación, de la fuerza, de la consciencia plena, de la compasión, de la nutrición saludable y del amor incondicional a tu vida, con el fin de integrar en tu día a día hábitos y estilos de vida mucho más conscientes y saludable, ayudando de este modo a disminuir tus niveles de estrés, de ansiedad, de empatía y aumentar tu bienestar

¿QUÉ APRENDERÉ?

Aprenderás técnicas de respiración, para aumentar tu energía y para disminuir tu energía, así podrás trabajar con ella para mejorar tu concentración o para ayudar a inducir un sueño reparador.

Aprenderás diferentes prácticas de yoga (físicas), integrando bases de las ramas de Ashtanga, Hatha, Iyengar, Nidra y Restaurativo, propiciando así que tengas un bagaje yóguico mayor para saber en qué momento es mejor una práctica y en qué momento es mejor otra.

Aprenderás de alimentación saludable y recomendable para tu tipo de cuerpo

Aprenderás diferentes estilos de meditación, tanto estilos estáticos como dinámicos/en movimiento.

¿CÓMO APRENDERÉ?

Aprenderás a través de actividades prácticas, ya que este taller es 100% práctico, con rutinas de yoga que involucren muchas oportunidades de trabajar tu cuerpo físico, mental y espiritual.

¿CÓMO VOY A SABER SI ESTOY APRENDIENDO?

Sabrás que estás aprendiendo, cuando comiences a incorporar en tu día a día algunos de estos pequeños consejos y estilos de vida saludable que te iremos sugiriendo.

Sabrás que estás aprendiendo, cuando seas más consciente de tu respirar, cuando la empatía sea tu mejor aliada, cuando camines de manera consciente, cuando sientas más ganas de compartir con otros lo que vas vivenciando en ti