

Travesía100
Teléfono/Whatsapp
(+569) 8754 8068



Ficha de Propuesta Taller

- I. **Nombre del taller:** Yoga para el bienestar integral (50+)
- II. **Tema del taller:** Yoga para la flexibilidad, la calma y la fuerza.
- III. **Nombre del facilitador:** Marcela Collao Sharpe
- IV. **Fechas de la propuesta inicial:** Miércoles de 10:00 a 11:00, empezando el miércoles 10 de Agosto.
- V. **Descripción de la actividad. (Explicar de forma clara en que consistirá la actividad):** Clases de yoga y meditación online, una clase a la semana. En cada clase tendremos un suave calentamiento, una serie de ejercicios de elongación y fortalecimiento, un espacio de relajación y para finalizar una meditación.
- VI. **Dirigido a (Especificar grupos de público objetivo, caracterización):** Cualquier persona entre 50 y 70 años que quiera fortalecer y flexibilizar su cuerpo, calmar sus emociones y su mente, mediante el yoga y la meditación. No es necesario tener experiencia previa, ni ser flexible, ni saber meditar, empezaremos desde cero. Indicar por favor si pueden sentarse en el suelo o si necesitan hacer la clase de yoga en silla.
- VII. **Objetivo general:** Otorgar un espacio semanal de autocuidado y bienestar a las personas mayores de 50 años interesadas en participar del taller.
- VIII. **Objetivos específicos:** Fortalecer y flexibilizar el cuerpo, traer calma a la mente y paz a las emociones. Realizaremos ejercicios físicos suaves para fortalecer distintas zonas del cuerpo, ejercicios de respiración para mejorar la capacidad respiratoria y aumentar la energía vital. Meditación y relajación para calmar las preocupaciones, stress, temor y otras emociones.

Travesía 100
Teléfono/Whatsapp
(+569) 8754 8068



- IX. Estructura del taller o programa. (Cantidad de sesiones, frecuencia, horario sugerido, horas pedagógicas):** sesiones de una hora cada sesión, una vez por semana, pudiendo extenderse hasta el 27 de diciembre si los alumnos están interesados.
- X. Aprendizajes esperados:** Aprenderás ejercicios que te ayuden a ganar flexibilidad y fortaleza, disminuyendo y aliviando dolores causados por rigidez o falta de ejercicio. Moveremos con suavidad todas las articulaciones y mediante movimientos específicos, ayudaremos a los órganos internos a recibir un suave masaje que los ayude a funcionar mejor. Aprenderás a meditar y tendrás nuevas herramientas para preocuparte menos y recuperar la calma en momentos de stress.
- XI. Contenidos. (Explicar en base a sesiones o estructura propuesta):**
- Cada clase consta de:
- Breve calentamiento: 10 minutos
 - Serie suave de ejercicios de yoga: 30 minutos
 - Relajación: 10 minutos
 - Meditación: 5 a 10 minutos
- XII. Metodología de enseñanza y aprendizaje. (Explicar trabajo en grupos, sesiones expositivas, estudio de casos, etc.):**
- Sesiones online en vivo en el horario sugerido, la clase será grabada y enviada por mail a todos los inscritos al terminar la clase, con el objetivo de que los alumnos puedan repetirla o hacerla en otro horario si no pudieron asistir a la clase en vivo.
- XIII. Precio del Taller por participante:** 20.000 mensual

Travesía 100
Teléfono/Whatsapp
(+569) 8754 8068



XIV. **Evaluación del aprendizaje. (Ejercicios incluidos y retroalimentación de los participantes):** No aplica

XV. **Materiales necesarios por parte de los participantes:**

- Mat de yoga, alfombra o frazada
- Cojín
- Silla
- Manta para taparse en la relajación
- Ropa cómoda.

XVI. **Formato presencial y/o virtual (Los talleres o programas solo se realizarán en forma virtual por ahora, pero indicar ambas modalidades, con los cupos mínimos y máximos para cada formato).**

Taller online de clases en vivo. Al terminar cada clase enviamos la grabación, para que en el plazo máximo de una semana, los alumnos puedan repetir la clase o hacerla en otro horario si no pudieron asistir.

XVII. **Indicar posibilidades de niveles básico, medio y avanzado, si aplica:** Nivel principiante, pero también pueden participar personas con más práctica. Cada alumno va a su propio ritmo, haciendo la cantidad de repeticiones por ejercicio que su cuerpo le permita.

XVIII. **Elementos que hacen significativo este taller o programa (Señalar al menos 3).**

- Este programa te dará herramientas para mantener tu cuerpo fuerte y flexible.
- Aprenderás a meditar
- Aprenderás técnicas de relajación

XIX. **Abstract del currículum profesional en 7 líneas:**

Travesía 100
Teléfono/Whatsapp
(+569) 8754 8068



Marcela Collao Sharpe

- Licenciatura en Arte PUC
- Terapeuta con conocimientos de coaching, medicina ayurveda, reiki, sanación pránica y otras técnicas, aprendidas en Chile, Argentina, Uruguay, India y Tailandia.
- Instructora de Kundalini Yoga y meditación con certificación internacional.
- Certificación Universitaria en mindfulness y gestión emocional.
- Practicante de yoga desde los 27 años.
- Estudiante de Psicología.