

Programa de Cursos y Talleres 2012

NIÑOS

- DIBUJO Y PINTURA INFANTIL:

(Sábados, 10:00-11:15 hrs / 12:00-13:00 hrs., \$16.000)

Profesor: Angel Gálvez

Descripción: Es un taller para niños de 6 a 12 años que permite estimular su capacidad creadora. Contenido: Los niños van descubriendo el arte de dibujar, se aprende a mirar, sentir, a investigar, a descubrir. Se va jugando con el color, la luz y el movimiento para expresar sensaciones a través de la pintura. Se unen así dibujo y pintura en una edad en la que el niño está desarrollando sus facultades de observación y de imaginación.

-GUITARRA INFANTIL:

(Sábados, 10:00-11:00 hrs/11:00-12:00 hrs) Mensualidad: \$16.000.-

Profesor: Roberto Chandía

Objetivo: Introducir al niño al mundo de los sonidos, estimular las capacidades rítmicas; enseñándole a distinguir ritmos y valores, estimular capacidades auditivas. El niño jugando aprenderá a distinguir sonoridades, básicamente alturas, aprender los acordes básicos del repertorio popular, aprender notas naturales escritas en la pauta, y llevarlas a la guitarra.

- BALLET CLÁSICO:

(Martes y Jueves, Mensualidad: \$22.000.-)

Edad: 4-5 años, 15:30-16:30 hrs.

Edad: 6-7 años, 16:30- 17:30 hrs.

Edad: 8 años en adelante, 17:30- 18:30 hrs.

Profesora: Carmen Lillo Allende

Objetivos Generales: desarrollar las capacidades motoras a través de la técnica del ballet, sentido musical, la creatividad, la interpretación y el gusto por el arte. Objetivo Especifico: postura correcta, elongación, aprendizaje del lenguaje propio de la técnica Clásica - Académica (ballet) Aprendizaje esperado: Lograr una postura correcta. Comprender el cuerpo como un todo. Aprender los pasos propios de la Técnica Académica (Ballet) de acuerdo al nivel de cada alumna. Sentir el cuerpo en movimiento para relacionarse con el mundo y sus pares.

-BALLET CLÁSICO:

(sólo Sábados, Mensualidad: \$16.000.-)

Edad:4-6, 10:00-11:00 hrs

Edad:7-10, 11:00-12:00 hrs

Edad: 8 años en adelante, 12:00 -12:00 hrs.

Objetivos Generales: desarrollar las capacidades motoras a través de la técnica del ballet, sentido musical, la creatividad, la interpretación y el gusto por el arte. Objetivo Especifico: postura correcta, elongación, aprendizaje del

lenguaje propio de la técnica Clásica - Académica (ballet) Aprendizaje esperado: Lograr una postura correcta. Comprender el cuerpo como un todo. Aprender los pasos propios de la Técnica Académica (Ballet) de acuerdo al nivel de cada alumna. Sentir el cuerpo en movimiento para relacionarse con el mundo y sus pares.

JÓVENES Y ADULTOS

AREA MÚSICA

GITARRA POPULAR:

(Viernes, 19:00-20:00 hrs,

Mensualidad: \$16.000)

Profesor: Roberto Chandía

Objetivos: Introducir al niño al mundo de los sonidos, estimular las capacidades rítmicas; enseñándole a distinguir ritmos y valores, estimular capacidades auditivas. El niño jugando aprenderá a distinguir sonoridades, básicamente alturas, aprender los acordes básicos del repertorio popular, aprender notas naturales escritas en la pauta, y llevarlas a la guitarra.

AREA DANZA Y TEATRO

-MERENGUE-SALSA-CHACHACHÁ:

(Vespertino: Martes y Jueves, 19:15-20:15 hrs.,

Mensualidad: \$16.000)

Profesora: Nancy Paredes

Descripción: En este curso, se entregarán los diferentes pasos de bailes como son: Cumbia, Salsa, Merengue, Bachata, entre otros. Objetivos: A través de este curso, los alumnos lograrán un dominio de las técnicas básicas y la aplicación de ellas en la interpretación de los diferentes ritmos bailables. Podrán reconocer y descubrir la capacidad y habilidad para el baile y su fácil interpretación, transformados en agradables ejercicios que, además, sirven de terapia.

-DANZA ÁRABE:

(Vespertino: Lunes 20:00 - 22:00 hrs, Mensualidad: \$17.000)

Profesora: Ana Carolina Maureira

Objetivos: Lograrán movilidad articular, tonificación muscular, aumento de resistencia, elongaciones, respiración conciente, métodos de relajación, depuración del organismo, ritmo, técnicas para desarrollar y potenciar el crecimiento femenino, citas inspiradoras para contactarnos con nuestra sabiduría interna, movimientos libres para aplicar esta Danza como un Arte Terapéutico. Los alumnos lograrán el dominio de sus movimientos a través del contacto con las sensaciones y el conocimiento técnico de la danza árabe.

AREA PINTURA

- DIBUJO Y PINTURA:

Martes y Viernes 10:00-11:30 hrs. Mensualidad: \$16.000
Profesor: Angel Gálvez (Licenciado en Artes y pintor profesional)

Vespertino:

Miércoles y Viernes, 19:00- 20:30 hrs,
Mensualidad: \$16.000)
Profesor: Angel Gálvez (Licenciado en Artes y pintor profesional)

Objetivos: Aparte de entregar los conocimientos básicos de dibujo y pintura, se realizan sesiones en las cuales el alumno hace aflorar su capacidad creativa, libre, espontánea, mediante técnicas exploratorias, en color, textura, soportes etc. Dibujo: Dar las herramientas adecuadas para que el alumno aprenda a dibujar, por medio de la enseñanza de técnica y conceptos fundamentales. Hacer que el participante, comprenda y analice la forma, por medio de la observación de un modelo y su representación gráfica en el plano. Contenido: Estructura, construcción, composición y valorización PINTURA: Teoría y uso del color, tonos y valores, composición, técnica al óleo.

- DIBUJO Y FIGURA HUMANA:

(Lunes, 19:00-21:00 hrs. Mensualidad: \$16.000)
Profesor: Doris Pérez (Licenciada en Artes)

ACTIVIDADES CORPORALES Y DESARROLLO PERSONAL

-PILATES

Profesora: Ivania Yutronic
Lunes y Miércoles 19:30 a 20:30 hrs. \$18.000.- mensuales

Profesora: Ivania Yutronic
Martes y Viernes 9:30 a 10:30 hrs. \$18.000.- mensuales

Descripción y Objetivos: La gimnasia Pilates como tal, es un método de ejercicios que trabaja en la completa coordinación de la mente y el cuerpo, distinguiéndose precisamente por esto, por su enfoque holístico de la forma física. Tiene siempre en cuenta la totalidad del cuerpo en el lugar de centrarse en la zona o zonas que presentan alguna disfunción. Algunos problemas posturales o de equilibrio son consecuencia de la herencia, es por esto que la gimnasia trabaja no solo en fortalecer sino además en armonizar la mente y el cuerpo. En resumen son ejercicios y movimientos de bajo impacto, diseñados para fortalecer y alargar los músculos de manera segura y sin añadir volumen, produciendo una buena postura y una buena forma corporal ideal. Estos ejercicios esculpen nuestro cuerpo definitivamente. Logrando con ello: - Músculos largos, esbeltos y entonados. - Una mejor

postura. - Espalda sana y fuerte. - Forma corporal perfecta. - Una mente en calma.

-BAILE ENTRETENIDO

Profesor: Ivania Yutronic

Lunes a Viernes, 8:25 a 9:25 hrs. \$ 22.000.- mensuales

-YOGA DIURNO:

(Diurno: Martes y Jueves, 10:30-11:30 Hrs, / 11:45 -12:45 Hrs. \$16.000)

Profesora: Constanza Henríquez

Objetivos del curso: Lograr armonía y sanación personal. Lograr una mayor purificación y fluidez física, emocional y mental. Lograr mayor relajación y vitalidad psicofísica y una utilización positiva en nuestra mente. Descripción del curso: Este curso está planteado dinámicamente ya que, se utilizan distintas técnicas para conseguir los objetivos antes mencionados.

-YOGA DIURNO:

(Diurno: Martes y Jueves, 8:30-9:30 Hrs, \$16.000)

Profesora: Daniela Fuentealba

-YOGA VESPERTINO:

(Vespertino: Martes y Jueves, 19:00- 20:00 hrs. \$ 16.000)

Profesora: Paula Baranda

- PURGA YOGA

Martes y Jueves, 19:15-20:30 Hrs., \$16.000

Profesora: Sara Pizarro

-GIMNASIA INTEGRAL

(Lunes, Miércoles y Viernes, 9:00-10:00 hrs. / 10:00-11:00 hrs.

Mensualidad \$ 18.000)

Profesora: Rosa Aburto Mardones

Objetivos: Mejorar la calidad de vida de sus alumnos, integrando la parte física y mental. Contenidos generales de la clase.

Calentamiento: Por medio de desplazamientos básico y sencillos de aeróbica (sin saltos), con diferentes ritmos musicales (salsa merengue, etc.) Elongaciones. Ejercicios localizados: Trabajando diferentes grupos musculares como; brazos, piernas, abdominales, etc. Se termina con una serie de ejercicios de respiración para llegar a una relajación. Toda esta secuencia de ejercicios que va desde el calentamiento hasta llegar a la parte final de la clase, te ayudan a enfrentar con mejor ánimo tu diario vivir.-

-TAI CHI:

(Martes y Jueves, 9:30-11:00 hrs., \$19.000)

Profesora: Elena Moren Farías

Descripción: Tao Chi es una gimnasia terapéutica, basada en los principios taoístas. El cuerpo se desplaza con suavidad y armonía, cultivando la

concentración y la serenidad. La energía se desbloquea desarrollando la salud y el equilibrio cuerpo- mente. Se imparte también, masajes chinos y digitopuntura básica. El Chi Kung Medicinal es una rama de la medicina tradicional china, junto con la acupuntura, masajes y fitoterapia. Es una terapia que ejercita cuerpo y mente a través de grupos de movimientos conscientes, respiraciones, visualizaciones, sonidos y colores con el fin de hacer circular energía específicamente por los órganos vitales y meridianos, promoviendo su autorregulación. Objetivo: Tao Chi: desarrollar la capacidad de relajación, armonía y autosanación en los niveles físico, emocional y mental; superando stres, depresión, angustia, ansiedad, salud débil, etc. Chi Kung Medicinal: Dentro de sus funciones previene y es curativa de enfermedades, fortalece el cuerpo, mejora la inteligencia y desarrolla estados acrecentados de conciencia.

- KINESIOLOGÍA

Miércoles 19:30 - 21:00 hrs.

Profesora: Patricia Bustos

El ritmo vertiginoso de la vida moderna, sumado a preocupaciones crónicas o malos hábitos en las ocupaciones cotidianas, genera habitualmente dolores crónicos en espalda, cuello, brazos, mandíbulas. No somos conscientes del mal uso o abuso que hacemos del cuerpo y entonces nos vamos "acostumbrando" a esos dolores y malestares lo que deteriora progresivamente nuestra calidad de vida. El objetivo es este programa kinesico es entregar la posibilidad de un cambio de hábitos y, a partir del "darse cuenta", adquiere completa conciencia del uso del aparato locomotor e integrarlo en una armónica relación cuerpo-mente, a través del aprendizaje de técnicas de conciencia corporal.

- NUMEROLOGÍA (Orientación numérica)

Miércoles 19:00 -21:00 hrs., \$18.000

Profesora: Cecilia Abarca

Es el estudio profundo de la fecha de nacimiento, y uno de los conocimientos más asertivos para conocernos y entendernos, psicológica, espiritual y físicamente. Por medio de esta técnica, la persona puede comprender la infinita relación que tiene con el universo y ver con claridad las complejas formas de su personalidad, darse cuenta del idioma que habla su individualidad y de esta manera tomar conocimiento de los patrones que le generan sufrimiento y entender el porqué de los desafíos internos y externos que ha venido a experimentar desde que ha nacido. "Recomendado especialmente como Mapa de Vida, para guiar a nuestros hijos, adolescentes y jóvenes en sus caminos de vida".

-RADIESTESIA

Lunes, 19:00 - 20:45 Hrs.

Profesor: Gamal Hadweh

El objetivo es aprender a reconocer energías del entorno, por medio de péndulos y varillas utilizando capacidades psíquicas tanto en un lugar determinado como a distancia. Se aplica la radiestesia a problemas diversos

de la vida diaria y que resulta ser un instrumentos perfecto para tales averiguaciones.

AREA COCINA:

- COCTELERIA:

(Viernes, 09:45-12:15 hrs,
Mensualidad \$20.000)

Profesora: Silvana Cecconi

Descripción: Este taller pretende entregar al alumno los conocimientos teóricos y prácticos para la elaboración de: Petit Bouchet, Canapés, Pastelillos; además de la preparación de diferentes tipos de tragos y bebidas y todo lo necesario para un cóctel. También se enseñará a realizar diferentes tipos de decorados para lograr una excelente presentación. Objetivos: Entregar al alumno las herramientas necesarias para que realice un cóctel completo a nivel familiar o semi-industrial. Los Alumnos tendrán toda la base para que junto a su creatividad realice un cóctel de primera categoría. Profesora: Con más de 21 años de experiencia, ha realizado estudios y cursos de especialización en coctelería, repostería y cocina internacional en INACAP.

Ejerce la enseñanza en nuestra institución desde hace 10 años.

-COCINA INTERNACIONAL:

(Jueves, 09:45-12:15 hrs, \$18.000)

Profesor: Silvana Cecconi

Descripción: Este curso de Cocina Internacional, en su primer nivel, aborda la cocina en el modo de preparar un menú completo, el cual comprende: Entradas, caldos o sopas, platos de fondo y postres. Este curso incluye conocimientos teóricos y prácticos, los cuales serán dados a conocer en forma conjunta en cada clase, entregándoles las materias y recetas en copias a máquina, para así proporcionar mayor comodidad a las alumnas. Objetivos: En este curso se entregarán los conocimientos necesarios para la preparación de las mejores ideas, para quienes sientan la admiración de una buena mesa, pudiendo preparar un completo menú, ya sea de tipo formal o informal.

ARTES MANUALES

- BORDADO DE ALFOMBRAS:

Profesor: Marietta Ugatti G.

Miércoles 10:30 a 12:30 Hrs., \$16.000.- mensuales

Objetivos: Capacitar a las alumnas en las diferentes técnicas de bordados a fin de aplicarlos al crewell (con mucha textura), y a tapicería y alfombras (punto cruz). Conocer el uso de los diferentes materiales, tales como: lino, esterilla y su enriquecimiento a través de los diseños y texturas. Objetivos: Manejo del color, volumen, y textura. Aprendizaje de puntos

básicos para crewell. Introducción en técnica de esterillas y sus puntadas. Confección de diversos muestrarios; bordar un tapiz decorativo en crewell y confección de elementos utilitarios tales como: carteras, tapices, alfombras etc.

-MULTIPUNTO

Profesor: Marietta Ugatti G

Miércoles 10:30 a 12:30 Hrs., \$16.000.- mensuales

Descripción: Es una hermosa técnica que se trabaja en base de esterilla en la que se aplican diversas puntadas repetitivas, y/o alternadas, en diversas secuencias, en uno o más tonos o en degrade de colores. Se desarrolla la creatividad artística de la bordadora, la paciencia, y la motricidad fina.

- GANCHILLO ARTISTICO (Crochet):

(Martes, 16:00-18:00 hrs,

Mensualidad: \$16.000

Profesor: Elena Geminiani

Descripción: Se enseñarán los puntos básicos para luego ejecutar hermosos y variados trabajos tales como: Centros de mesas manteles, cortinas, sombreros, vestidos, trajes, adornos, etc. Estos serán durante el primer y segundo nivel, dependiendo del aprendizaje de cada alumna. Este curso se imparte a toda persona con o sin conocimiento previo de la técnica del crochet. Objetivos: Aprender las técnicas del crochet a fin de lograr sacar puntos y aplicarlos, tanto en detalles como en la ejecución integral de una prenda. Compartir, recibir y transmitir conocimientos a fin de lograr un provecho máximo en cada clase y hacer de esta misma, un grato momento.

-ORFEBRERÍA

(Jueves 10:00 a 12:00 hrs, \$16.000)

Profesora: Pamela Hernández

Descripción: Curso dirigido a quienes desean aprender a confeccionar sus propias joyas, a través de técnicas básicas entregadas por el profesor. Se confeccionarán: anillos, aros, colgantes, mini esculturas, objetos abstractos, etc. Se enseñarán diversas técnicas tales como: Técnicas de calado, desgaste en ácidos, piedra reconstruida (turquesa, lapislazuli, jaspe, malaquita) creando sus propios diseños.

ARTESANÍAS COUNTRY

Jueves 15:30-17:30 hrs., Mensualidad: \$16.000

Profesora: Mercedes Grasset

PINTURA EN VIDRIO

Lunes 15:30-17:30 hrs., Mensualidad: \$16.000

PATCHWORK

Viernes 10:30-12:30 hrs., Mensualidad: \$16.000

Profesora: Mercedes Grasset

ARTES

CORO

Miércoles 19:30-21:00 hrs. Mensualidad: \$8.000

Profesor: Jaime Tavryztky

LITERATURA

Lunes 19:00 - 21:00 hrs.. Mensualidad: \$18.000

Profesor: Ángel Gálvez

ADULTO MAYOR

Para este año, hemos preparado una serie de cursos muy atractivos para hombres y mujeres adulto mayor, que buscan desarrollar sus intereses y habilidades personales. Nuestro objetivo es promover el uso creativo del tiempo libre e incentivar la participación y el aprendizaje colectivo.

Matrícula: Adulto Mayor: \$3.000.- más mensualidad (valor único de \$ 7.000.-)

- GUITARRA:

Profesor: Rodrigo Montenegro

Miércoles: 11:30-12:30 Hrs.

ACTIVIDAD FÍSICA

- TAI CHI

Profesora: Elena Moren

Martes y Jueves: 11:15-12:15 Hrs.

-PILATES

Profesora: Nancy Paredes

Lunes y Miércoles , 15:30-16:30 hrs.)

- GIMNASIA Y BAILE

Profesora: Valeria Rodríguez

Miércoles y Viernes, 10:00-11:00 hrs. / 11:00-12:00 hrs

- GIMNASIA TERAPEUTICA

Profesora: Rosa Aburto

Martes y Jueves, 15:20-16:20 hrs.

- GIMNASIA ENTRETENIDA

Profesora: Rosa Aburto

Martes y Jueves, 16:30-17:30 hrs.

17:45-18:45 hrs.)

-ALEGRIA DE VIVIR:

Profesora: Margarita Valencia
Jueves 16:00 - 18:00 hrs.

Descripción: Taller integral de desarrollo integral que consiste en gimnasia especial, sentido de vida, meditación y relajación, compartir creativamente y salidas a terreno. Es un curso para Adultos Mayores que privilegia el encuentro de pares y tiene como finalidad la Prevención Bio-Psisocial-Espiritual en el camino de la Adulthood Mayor: Su metodología consiste en: 1. Desarrollo Personal: consiste en el trabajo con el Adulto de sentimientos, elaboración de duelo, nido vacío, integración de la amistad, solidaridad, etc. 2. Trabajo Físico: Gimnasia Focalizada, oxigenación de cerebro, y movimiento muscular y giratorio articulaciones. 3. Autosalud y Cuidado: Consiste en charlas. 4. Recreación: Consiste en la realización de actividades como baile, juegos y paseos. 5. Creatividad: Consiste en la realización de actividades plásticas. 6. Trabajo Espiritual: Consiste en la elaboración de duelo, trascendencia, etc. 7. Relajación: Consiste en la elaboración de trabajos prácticos en la relajación del cuerpo, con especial atención a las personas con problemas de hipertensión.

- TALLER DE LA MEMORIA:

Profesora: Carmen Poo K.
Jueves: 10:30-12:30 hrs.

Descripción: La modalidad del taller es teórico-práctico. Objetivos: Tomar conciencia de los factores que influyen en el funcionamiento de la memoria. Adquirir técnicas y ejercicios que se pueden aplicar en la vida cotidiana. Estimular la comunicación y la autovalencia del adulto mayor. Contenidos: Qué es memoria y cómo funciona. Bases de la memorización. Técnicas de aplicación en el uso de los sentidos. Tipos de memoria. Atención y concentración. Memoria en cadena y asociación. Emociones y memoria. Factores de salud que influyen en la memoria. Nutrición y memoria. Actividad física y memoria. Rutinas y recordatorios. Orientación temporo espacial. Relajación y memoria. Técnicas y métodos para ayudar a recordar.

- YOGA:

Descripción: Este taller entregará técnicas de respiración adecuada, elongación de músculos, movimientos de articulaciones y diferentes sistemas de relajación, lo que permitirá disfrutar de una vida más sana.
Profesora: Marta Soura/Ximena Ponce
Lunes y Miércoles, 10:00- 11:00 hrs ó 11:00-12:00 hrs)

- KINESIOLOGÍA:

Profesora: Laura Millas (Kinesióloga)
Horarios: Martes y Viernes 10:30 - 11:30 Hrs. / 11:30-12:30 Hrs.

Descripción: Consiste en una serie de ejercicios orientados al fortalecimiento y coordinación muscular con énfasis en la zona de la columna vertebral. El principio que sustenta este taller es la realización personal, de modo que no es una tarea competitiva, sino que está focalizado en el fortalecimiento sico-

físico, siendo un aporte al mejoramiento de la calidad de vida. Los objetivos son: fortalecer la musculatura y órganos vitales con énfasis en la zona de la columna vertebral. Promover la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad del organismo. Estimular la relajación anti-stress.

DANZAS CIRCULARES

Profesora: Milena Herrera

Horarios: Martes 15:30-16:30 hrs.

MANUALIDADES:

-TÉCNICAS MIXTAS:

Profesora: Mónica Hernández

Jueves, 15:00-17:00 hrs

-BORDADO DE ALFOMBRAS:

Profesora: Gladys Vega

Martes, 10:00-12:30 hrs

Descripción: El taller pretende desarrollar la creatividad e imaginación en composición de colores y diseño. Además capacitará a adultos en la confección de materiales para el hogar y de uso personal, en punto cruz y otros.

-CROCHET:

Profesora: Elena Geminiani

Lunes, 10:30- 12:30 hrs

Descripción: Tiene como objetivo preparar al alumno, para realizar los más completos trabajos y las más finas terminaciones en mantelería, cortinaje y ropa de vestir.

- CREWELL:

Profesora: Marietta Ugatti

Martes: 16:00 a 18:30

Objetivos: Capacitar a las alumnas en las diferentes técnicas de bordados a fin de aplicarlos al crewell (con mucha textura), y a tapicería y alfombras (punto cruz). Conocer el uso de los diferentes materiales, tales como: lino, esterilla y su enriquecimiento a través de los diseños y texturas. Manejo del color, volumen, y textura. Aprendizaje de puntos básicos para crewell. Introducción en técnica de esterillas y sus puntadas. Práctica y desarrollo: Confección de diversos muestrarios, borado de tapices decorativos en crewell y confección de elementos utilitarios tales como: carteras, tapices, alfombras, ect.

- PINTURA:

Profesor: Doris Pérez (Licenciada en Artes)

(Martes, 15:30-17:30 hrs)