

MANUALIDADES

Instructora: Jacqueline Müller
mullergajardojacqueline@gmail.com

Bisutería

Muñecas soft

Bordados y tejidos

Reciclaje decorativo

Velas & jabones

Pinturas

Este taller tiene por objetivo ofrecer diversas técnicas de trabajo en manualidades donde las personas tengan la oportunidad de escoger según sus preferencias la o las técnicas que decidan desarrollar. Se entregarán elementos técnicos y prácticos en procesos dinámicos de enseñanza y aprendizaje que potencien las capacidades creativas, la imaginación y sensibilidad estética. Entre las técnicas que la experta ofrece desarrollar están: bisutería, muñecas soft country, bordado con cintas, pinturas decorativas en madera, mica o vidrio, técnicas de reciclaje decorativo, cartonaje, tejidos a crochet, palillos y telar mapuche, velas y jabones.



BALANCE

Instructora: Paz Moraga
dpazmoragas@gmail.com

Flexibilidad

Reducción estrés

Equilibrio

Relajación

Coordinación

Técnicas de respiración

Taller de entrenamiento de fuerza en base a clases dirigidas e inspiradas en disciplinas como el Yoga, Tai Chi y Pilates, mejorando así la flexibilidad, fuerza, amplitud de los movimientos, la coordinación física y el equilibrio. Sus objetivos se orientan a la reducción de niveles de estrés, aportando sensación de calma, armonía y bienestar, mejorando la postura y aumentando el tono muscular. Se trabaja en torno a la relajación y estiramiento de la musculatura. Estimula también la capacidad de concentración y de relajación del cuerpo, con el fin de reducir el nivel de tensión física y mental a través de relajación guiada y técnicas de respiración. Esta práctica está enfocada a todos los niveles de acondicionamiento físico, incluidas las embarazadas. Quedan excluidas las personas que tengan restricción de este tipo de práctica física según indicación médica y que sufran de descompensación a raíz de padecer alguna patología de base.



PINTURA AL ÓLEO

Instructora: Marianela Concha
mvillaba@ubiobio.cl

Teoría del color

Equilibrio

Composición

Ritmo y tensiones

Profundidad y luz

Imaginación

Este taller propone ser una instancia de encuentro alrededor de la técnica de pintura Óleo, en la que se entreguen elementos teóricos, técnicos y prácticos de pintura, a través de un proceso enseñanza y aprendizaje que potencie las capacidades no solo creativas, sino que también estimule la imaginación y la sensibilidad estética frente al mundo del arte. Sus objetivos son el desarrollo de la comprensión del espacio; equilibrio, composición, ritmo, tensiones; profundidad y luz y comprensión de la teoría del color.



TEATRO

Instructora: Yasna Ceballos
yceballos@ubiobio.cl

Expresión

Creación

Conexión

Imaginación

Participación

Elenco estable

Este taller propone ser una instancia de encuentro en torno al Taller de Teatro del Depto. De Bienestar de Personal, el cual será un elenco estable, que pasará por un progreso de incorporación de elementos de la expresión teatral y con una continuidad de creación y participación dentro de la Universidad del Bío Bío, el cual tiene por objetivo ofrecer una alternativa de participación en un ambiente de creación artística, dentro del espacio laboral universitario.



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Instructor: Ricardo Valenzuela
rvalenzuela.cifuentes@gmail.com

Método tábata

Fortalecimiento muscular

Ejercicios anaeróbicos

Repeticiones

Fortalecimiento esquelético

Ejercicios aeróbicos

El taller tiene por objetivo la mejora de la condición física y fortalecimiento del sistema músculo esquelético, mediante ejercicios anaeróbicos y aeróbico, reduciendo los riesgos de enfermedades físicas como la hipertensión y la diabetes, riesgos de enfermedades de salud mental como la depresión y la ansiedad. Se propone trabajar mediante el “Método Tabata”, el que está basado en repeticiones con descansos de pocos segundos, con el objetivo de mejorar la capacidad cardiopulmonar, la resistencia muscular y la capacidad anaeróbica.



TALLERES RECREATIVOS 2023 BIENESTAR DEL PERSONAL

MARTES

MANUALIDADES
12:45 - 13:45
Sala 102 CE -
FACE, 1er piso

MIÉRCOLES

BALANCE
12:45 - 13:45
Sala Taller 3, GYM.

JUEVES

TEATRO
12:45 - 14:15
SALA DE TEATRO

VIERNES

ACONDICIONAMIENTO
FÍSICO
17 - 18 hr
Sala Taller 3, GYM.

PINTURA AL ÓLEO,
17:30 - 19
ESPACIO 1202.

Balance, Manualidades y Ac. Físico:
\$7.500 afiliados/as y cargas.
\$12.000 público general.

Pintura al Óleo y Teatro:
\$8.500 afiliados/as y cargas.
\$13.000 público general.

- TALLERES CON **BONIFICACIÓN** PARA AFILIADOS/AS Y CARGAS FAMILIARES (SOBRE 15 AÑOS).
- **HONORARIOS PAGO** VÍA TRANSFERENCIA ELECTRÓNICA.
- **INSCRIPCIÓN TRIMESTRAL.**

contacto: cvcampos@ubiobio.cl