



Formación en
**MEDITACIÓN Y
PRANAYAMA**



A woman with long dark hair is sitting in a lotus position on a dark mat. She is wearing a dark blue sleeveless top and patterned leggings. Her eyes are closed, and her hand is near her face in a meditative gesture. The background is a simple room with a light-colored wall and a wooden floor.

Meditación y Prāṇāyāma (200 horas)

Práctica interna

Duración: 4 meses

Docente: Camilo Rovira

Este curso se centra en el estudio y la práctica de la meditación y del prāṇāyāma como herramientas de transformación interna.

Se profundiza en la respiración consciente como vía de regulación energética y emocional, y en la meditación como práctica de calma, presencia y claridad mental.

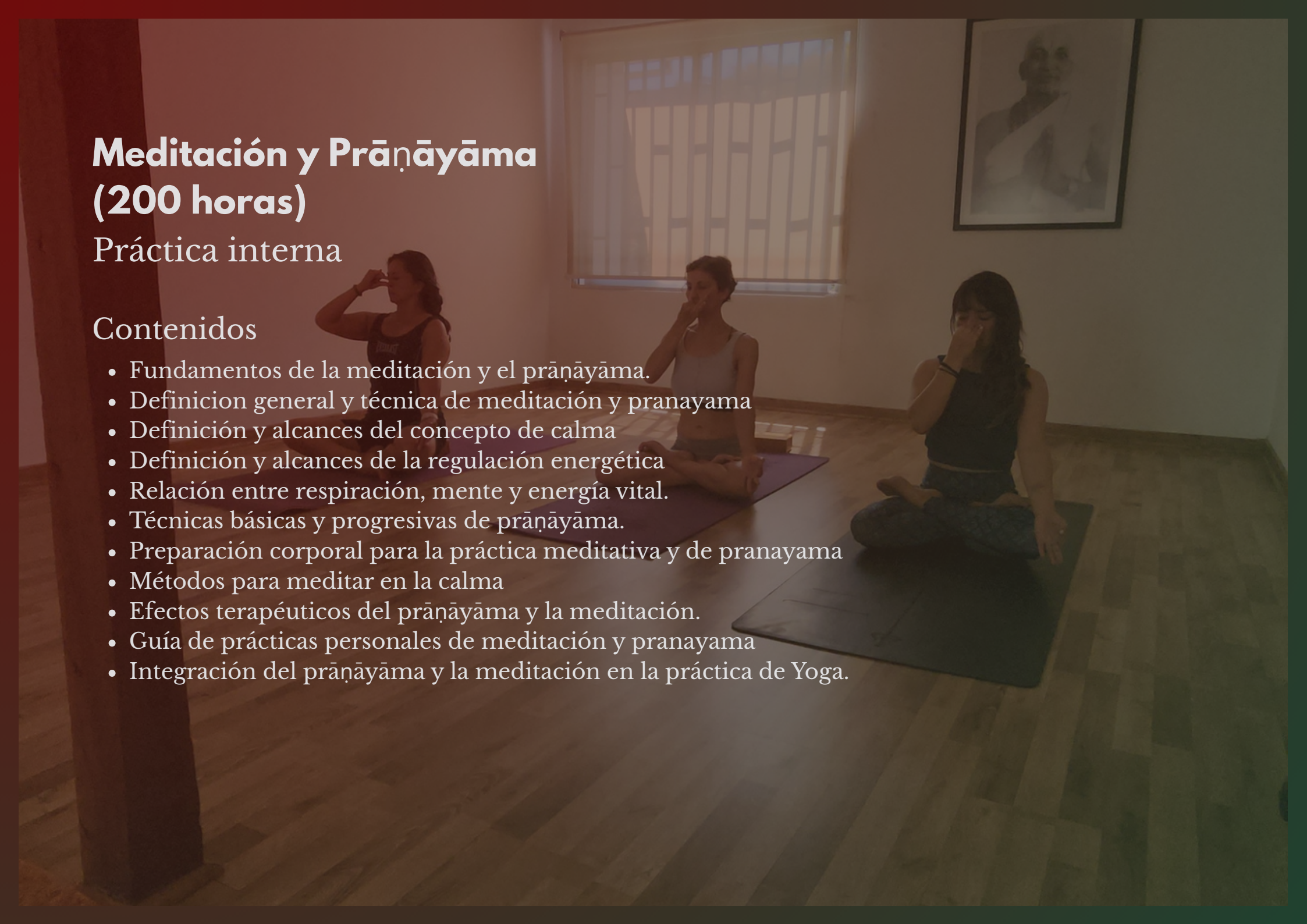
Las y los estudiantes aprenden distintas técnicas respiratorias y meditativas, cultivando la atención plena, la introspección y la serenidad.

Meditación y Prāṇāyāma (200 horas)

Práctica interna

Contenidos

- Fundamentos de la meditación y el prāṇāyāma.
- Definición general y técnica de meditación y pranayama
- Definición y alcances del concepto de calma
- Definición y alcances de la regulación energética
- Relación entre respiración, mente y energía vital.
- Técnicas básicas y progresivas de prāṇāyāma.
- Preparación corporal para la práctica meditativa y de pranayama
- Métodos para meditar en la calma
- Efectos terapéuticos del prāṇāyāma y la meditación.
- Guía de prácticas personales de meditación y pranayama
- Integración del prāṇāyāma y la meditación en la práctica de Yoga.



Horario de prácticas regulares

- Este plan de práctica no es una exigencia, es un beneficio complementario que se ofrece al rendir el curso.
- Si tomas el curso con el plan de práctica ilimitado por 6 meses, tendrás acceso libre a todas las clases contempladas en el horario regular de la escuela.
- Consideramos la práctica regular de yoga una parte fundamental de la formación, ya que permite integrar los contenidos del Ayurveda desde la experiencia directa y cultivar hábitos que favorecen la salud y el equilibrio.
- La certificación será de 200 horas en la modalidad con práctica regular y de 75 horas en la modalidad sin práctica.



Horario 2026

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
07:00	Aṣṭāṅga Mysore		Aṣṭāṅga Mysore		Aṣṭāṅga Mysore		
08:30							
08:00						Aṣṭāṅga Mysore	
10:00							
10:30		Yoga Training		Yoga Training			
12:00							
13:00	Vinyāsa Yoga	Aṣṭāṅga Mysore	Vinyāsa Yoga	Aṣṭāṅga Mysore	Aṣṭāṅga Guiado		
14:30							
18:00	Aṣṭāṅga Mysore	Yoga Prenatal 18:15 a 19:15	Aṣṭāṅga Mysore	Yoga Prenatal 18:15 a 19:15			
19:30							
18:30	Meditación	Prāṇāyāma	Yoga Nidra	Meditación			
19:15							
19:30	Aṣṭāṅga Mysore	Yoga Training	Aṣṭāṅga Mysore	Yoga Training			
21:00							
19:30	Haṭha Yoga	Haṭha Yoga	Haṭha Yoga	Haṭha Yoga	Meditación Zazen 19:00 a 20:30		
21:00							

 **Presencial**

 **Mixta** (Presencial & Online)

- En la clase de Aṣṭāṅga Mysore presencial podrás entrar hasta 10 minutos iniciada la clase y terminas al finalizar tu práctica.
- Clase exclusiva para mujeres con Plan Pre y Post Natal.
- Clases por aporte voluntario.

El horario esta sujeto a variaciones, las cuales seran informadas con anticipación.

Certificación

- Instructor/a de Yoga



YOGA MANDIRAM

Certificación Nacional
Escuela Yoga Mandiram



Certificación Internacional
Yoga Alliance international India

Resumen de inversión

Programa	Inversión	Primeros 10 inscritos	N° de Cuotas	Pago al contado (1-3 cuotas)
Meditación y Pranayama	\$1.000.000	\$700.000	A convenir	\$600.000

Facilidad de pago: Se puede pagar con transferencias mensuales o con tarjetas bancarias

Incluye plan de práctica libre e ilimitada por 6 meses

El Yoga no se enseña, se comparte desde la experiencia.

No se impone, se transmite con humildad.

No se busca afuera, se revela en el corazón de quien practica.

En Mandiram honramos la tradición del Paramparā, la cadena viva de maestros y maestras que han mantenido encendida la llama del Yoga a lo largo del tiempo.

Nuestro compromiso es seguir transmitiendo este conocimiento con respeto, fidelidad y amor, adaptándolo a los tiempos presentes sin perder su esencia.

El Programa de Formación en Yoga Mandiram es una invitación a recorrer un camino de autoconocimiento, de encuentro y de servicio; un camino donde aprender se convierte en recordar y enseñar en un acto de gratitud.



Contacto

WhatsApp:
+56968407549

Correo electrónico:
contacto@yogamandiram.cl

Instagram
[@mandiramyoga](https://www.instagram.com/mandiramyoga)

Dirección:
Huelen 78, Providencia
(Metro Manuel Montt/ Salvador)