



Formación en  
**HATHA YOGA I**  
200 y 300 Horas

2026  
Admisión

## Hatha Yoga I Fundamentos del Yoga

El Programa de **Formación en Yoga Mandiram** ofrece tres caminos complementarios de aprendizaje:

- **Formación profesional:** Para quienes desean formarse como profesores/as de Yoga, adquiriendo las herramientas necesarias para guiar clases desde la comprensión profunda del método.
- **Complemento para otras disciplinas:** Para terapeutas o profesionales del área de la salud y el bienestar que buscan integrar el Yoga y el Ayurveda a su práctica.
- **Camino personal:** Para quienes desean iniciar un proceso terapéutico y de autoconocimiento a través de la práctica constante y el estudio del Yoga.



En este curso se aborda los fundamentos del yoga:

- Su historia, visión del mundo y el ser humano, también la teoría y la técnica de yoga y maneras sencillas y seguras de compartir estas prácticas.
- El estudio se enfoca en las técnicas de postura y movimiento, respiración consciente y meditación.
- También, se estudia la práctica física de yoga desde la anatomía y la biomecánica.
- Además, se introduce las bases del Ayurveda de manera muy completa para ampliar el entendimiento sobre los conceptos de salud y bienestar en yoga y se enseñan estrategias para aplicarlo a la propia vida y aprender a hacerle seguimiento al proceso.
- Al final de la formación los estudiantes podrán participar de un taller de cocina ayurvédica junto a un chef profesional.

- **Modalidad Fin de semana:** 16 cupos
  - Clases presenciales **un fin de semana al mes**  
Sábado: 10:30 a 15:30 y Domingo : 09:00 a 14:00
  - Clases online un miércoles al mes de 19:00 a 21:00 hrs.
- **Modalidad Vespertina:**
  - Todos los viernes de 18:00 a 21:00 hrs.



## Hatha Yoga I (300 horas)

### Fundamentos del Yoga

**Duración:** Abril a noviembre

**Docentes:** Camilo Rovira, Rafael Cuevas, Margarita Cuello  
y Clara Zuñiga

**Incluye:** Plan de práctica regular libre e ilimitado por 12 meses hasta el 15 de enero del 2027

**Exigencia de práctica regular:**  
100 prácticas (se consideran todas las clases disponibles de lunes a sábado)

**Práctica profesional:**  
8 clases (pueden realizarlas en la escuela o fuera de ella)

# **Hatha Yoga I - Intensivo (200 horas)**

## Fundamentos del Yoga

Duración: Abril a julio

Docentes: Camilo Rovira, Rafael Cuevas y Clara Zuñiga

Incluye: Plan de práctica regular libre e ilimitado por 6 meses, hasta el 15 de septiembre del 2026

- En este curso se aborda los fundamentos del yoga: su historia, visión del mundo y el ser humano, también la teoría y la técnica de yoga y maneras sencillas y seguras de compartir estas prácticas, de acuerdo a la tradición de Krishnamacharya.
- Nos enfocamos en las técnicas de postura, movimiento, respiración consciente y meditación.
- El aprendizaje de la práctica física de yoga se complementa con el estudio de la anatomía y la biomecánica.
- También, se introduce las bases del Ayurveda para ampliar el entendimiento sobre los conceptos de salud y bienestar en yoga.

- **Modalidad Fin de semana:** 16 cupos
  - Clases presenciales un fin de semana al mes  
Sábado: 10:30 a 15:30 y Domingo : 09:00 a 14:00
  - Clases online un miércoles al mes  
de 19:00 a 21:00 hrs.
- Exigencia de práctica regular:
  - 80 prácticas (se consideran todas las clases disponibles de lunes a sábado)
- Práctica profesional:
  - 4 clases (pueden realizarlas en la escuela o fuera de ella)

# Hatha Yoga I

## Fundamentos del Yoga

### Contenidos

- Historia y filosofía del Yoga:
  - Orígenes védicos y evolución del pensamiento yóguico.
  - Escuelas filosóficas de la India.
  - Upanishads, Bhagavad Gītā y Yoga Sūtra de Patañjali.
  - Hatha Yoga Pradīpikā y tradición de T. Krishnamacharya.
- Modelo del ser humano en Yoga:
  - Koshas (envolturas del ser).
  - Chakras y nāḍīs (canales de energía).
  - Guṇas (tendencias de la naturaleza).
- Práctica de āsana:
  - Posturas fundamentales y sus adaptaciones.
  - Alineación, progresión y seguridad.
  - Coordinación entre movimiento y respiración.
  - Introducción al Vinyasa Krama
- Meditación y Pranayama:
  - Bases de la respiración consciente.
  - Ejercicios iniciales de regulación del Prana.
  - Introducción a la práctica de meditación y atención plena.
- Anatomía y Biomecánica:
  - Anatomía Funcional aplicada al yoga
  - Principios de estabilidad, movilidad y alineación.
- Ayurveda:
  - Introducción a los cinco elementos (mahābhūtas).
  - Doṣhas y equilibrio de la energía vital.
  - Hábitos saludables y bienestar integral.
- Reflexión y autoconocimiento:Alineación, progresión y seguridad.
  - Registro de práctica personal.Introducción al Vinyasa Krama.
  - Autoobservación del cuerpo, la respiración y la mente.

# Certificación

- Instructor/a de Yoga



YOGA MANDIRAM

Certificación Nacional  
Escuela Yoga Mandiram



Certificación Internacional  
Yoga Alliance international India

## Resumen de inversión

<b>Hatha Yoga I</b> (Fundamentos del Yoga)	<b>Inversión</b>	<b>Primeros 10 inscritos</b>	<b>N° de Cuotas</b>	<b>Pago al contado (1-3 cuotas)</b>
300 Horas	\$1.500.000	\$1.200.000	hasta 12	\$1.000.000
200 Horas Intensivo	\$1.125.000	\$900.000	Hasta 10	\$800.000

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

Incluye plan de práctica libre e ilimitada por 6 o 12 meses según el programa contratado

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 práctica.

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](mailto:contacto@yogamandiram.cl)

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

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