



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 conciente 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 y domingo) de 9:00 a 15:00 hrs
 - Clases online un miércoles al mes de 19:00 a 21:00 hrs.
- **Modalidad Semanal:** 16 cupos
 - Clases todos los lunes de 9:00 a 12:00 hrs presencial.

A man with a beard and tattoos is assisting a woman in a yoga pose. He is wearing a black tank top and red shorts, and she is wearing a black top and patterned leggings. They are in a room with light wood flooring and a white wall. The man is leaning over the woman, who is in a deep squat or lunging position, and he is holding her leg to assist her.

Hatha Yoga I (300 horas)

Fundamentos del Yoga

Duración: Abril a noviembre
Exigencia: 100 prácticas regulares y dar 8 clases
Docentes: Camilo Rovira, Rafael Cuevas y Clara Zuñiga
Incluye: Plan de práctica regular por 12 meses



Hatha Yoga I - Intensivo (200 horas)

Fundamentos del Yoga

Duración: Abril a julio

Exigencia: 80 prácticas regulares y dar 4 clases

Docentes: Camilo Rovira, Rafael Cuevas y Clara Zuñiga

Incluye: Plan de práctic regular por 6 meses

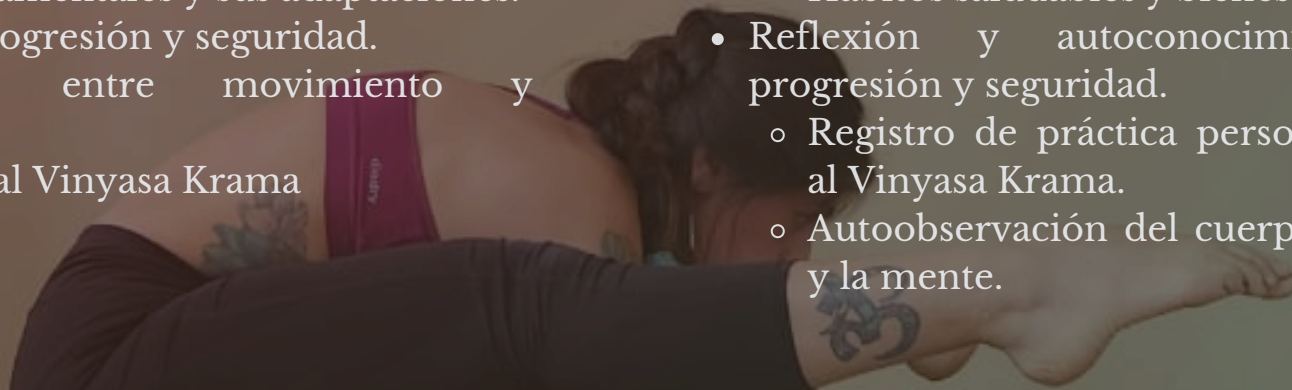
- En este curso se aborda los fundamentos del yoga: su historia, visión del mundo y el ser humano, también la teoría y la técnica de yoga y maneras sencillas y seguras de compartir estas prácticas, de acuerdo a la tradición de Krishnamacharya.
 - Nos enfocamos en las técnicas de postura, movimiento, 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 y domingo) de 9:00 a 15:00 hrs.
 - Clases online un miércoles al mes de 19:00 a 21:00 hrs.
 - **Modalidad Semanal: 16 cupos**
 - Clases todos los lunes de 9:00 a 12:00 hrs presencial.

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

Hatha Yoga I (Fundamentos del Yoga)	Inversión	Primeros 10 inscritos	Pago al contado (1-3 cuotas)	N° de Cuotas
300 Horas	\$1.500.000	\$1.200.000	\$1.000.000	12
200 Horas Intensivo	\$1.125.000	\$900.000	\$800.000	6-10 Última cuota 01 septiembre 2026

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

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

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