

ADMISIÓN 2027

— FORMACIONES EN PRÁCTICA INTERNA

Yoga Nidra

Práctica interna · 100 horas





Yoga Nidrā (100 horas)

Práctica interna

DURACIÓN

Abril a julio

DOCENTES

Camilo Rovira y Mario Araya

Este curso se centra en el estudio y la práctica del yoga nidra como una ciencia sistemática para alcanzar la relajación consciente en los planos físico, mental y emocional.

Se profundiza en el sueño psíquico como un estado intermedio entre la vigilia y el sueño profundo, permitiendo la liberación de las tensiones acumuladas y el contacto directo con las dimensiones subconscientes e inconscientes de la mente.

Las y los estudiantes aprenden a dominar la estructura tradicional de la técnica, la formulación de la resolución personal (saṅkalpa) y la rotación sistemática de la conciencia, cultivando el equilibrio psicofisiológico, la creatividad y el desarrollo del potencial interior.

Abierto a cualquier persona, sin experiencia previa.

MODALIDADES

Fin de semana

PRESENCIAL + ONLINE

Un sábado presencial al mes, 16:00 a 21:00.

Un jueves online al mes, 19:00 a 21:00.

PRÁCTICA REGULAR

- Completar 40 prácticas regulares obligatorias.
- Válidas en todas las clases del horario, presencial u online.

PLAN DE PRÁCTICA

Libre e ilimitada de lunes a sábado, por 6 meses





Contenidos

- 01 Origen tántrico del yoga nidra y su desarrollo a partir de la práctica tradicional de nyāsa.
- 02 Naturaleza del sueño psíquico: estado hipnagógico y diferencias fundamentales con la hipnosis, la visualización simple y el sueño común.
- 03 Liberación sistemática de las tres tensiones: musculares/físicas, emocionales y mentales.
- 04 El saṅkalpa (resolución personal): teoría de la autosugestión, siembra de la semilla en el subconsciente y reestructuración de la personalidad.
- 05 Fisiología y neurociencia del yoga nidra: estimulación de la corteza cerebral, la secuencia del homúnculo motor y la modulación de las ondas cerebrales.
- 06 Evocación de sensaciones y pares opuestos: pesadez/liviandad, calor/frío y dolor/placer para el control de respuestas autónomas y la homeostasis.
- 07 Visualización de símbolos y arquetipos: exploración del espacio de la mente (cidākāśa), purgación de saṃskāras y liberación del potencial creativo.
- 08 Anatomía sutil y los kośas: recorrido progresivo desde annamaya hasta ānandamaya kośa, la red de nāḍīs y la localización de los cakras.
- 09 El yoga nidra como técnica de pratyāhāra: la desconexión sensorial ordenada hacia dhāraṇā, dhyāna y la experiencia de samādhi.
- 10 Metodología, pedagogía y aplicaciones terapéuticas: conducción vocal, estructura de la sesión, manejo del estrés y adaptaciones específicas.





Prácticas regulares

Estas son todas las clases disponibles para realizar tu práctica regular. Tendrás acceso libre e ilimitado, por 6 meses, de lunes a sábado, a todas las clases contempladas en el horario regular de la escuela (horario a continuación), de manera presencial u online.

Este plan te permite integrarte a la vida de la escuela y sostener una práctica constante durante la semana. Todas las clases regulares del horario oficial son válidas para cumplir con la exigencia de práctica del programa.

Elige los horarios y estilos que mejor se adapten a tu proceso personal e intégrate a la vida de nuestra comunidad.

Al completar tu práctica regular, recibirás la certificación de 100 horas.



Horario 2027

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00 08:30	Aṣṭāṅga Mysore		Aṣṭāṅga Mysore		Aṣṭāṅga Mysore		
08:00 10:00						Aṣṭāṅga Mysore	
10:30 12:00		Yoga Training		Yoga Training			
13:00 14:30	Vinyāsa Yoga	Aṣṭāṅga Mysore	Vinyāsa Yoga	Aṣṭāṅga Mysore	Aṣṭāṅga Guiado		
18:00 19:30	Aṣṭāṅga Mysore		Aṣṭāṅga Mysore				
18:30 19:15	Meditación	Prāṇāyāma	Yoga Nidrā	Meditación			
19:30 21:00	Aṣṭāṅga Mysore	Yoga Training	Aṣṭāṅga Mysore	Yoga Training			
19:30 21:00	Haṭha Yoga	Haṭha Yoga	Haṭha Yoga	Haṭha Yoga			



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.
- El horario está sujeto a variaciones, las cuales serán informadas con anticipación.



Inversión

CERTIFICACIÓN

CERTIFICACIÓN NACIONAL Escuela Yoga Mandiram	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL Yoga Alliance International India
---	---

PROGRAMA	INVERSIÓN	PRIMEROS 10	CUOTAS	CONTADO ¹
Yoga Nidrā CON PLAN DE PRÁCTICA · 6 MESES	\$600.000	\$500.000	A convenir	\$450.000

¹ PAGO AL CONTADO 1 a 3 cuotas.	FACILIDAD DE PAGO Transferencias mensuales o 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.

05 • CONTACTO

Conversemos

WHATSAPP

+56 9 6840 7549

CORREO

contacto@yogamandiram.cl

INSTAGRAM

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

DIRECCIÓN

Huelen 78, Providencia

Metro Manuel Montt / Salvador

