



Formación en
HATHA YOGA I
300 Horas

2026
Admisión



Hatha Yoga I Fundamentos del Yoga


Se ofrecen 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: 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

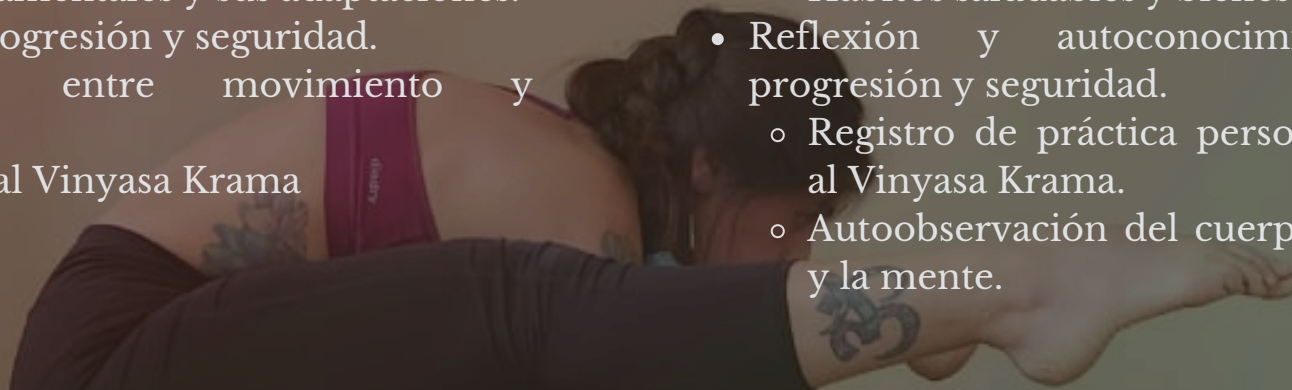
Exigencia de práctica regular:
100 prácticas (se consideran todas las clases disponibles de lunes a sábado)
Práctica profesional:
8 clases (pueden realizarlas en la escuela o fuera de ella)

Hatha Yoga I

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.






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.

Horario de prácticas regulares

- Estas son todas las clases disponibles para realizar tu práctica regular, a las cuales podrás asistir de manera libre e ilimitada con el plan de práctica incluido en tu formación.
- Este plan te permite integrarte a la vida de la escuela y sostener una práctica constante durante la semana, eligiendo los horarios y estilos que mejor se adapten a tu proceso personal.
- Todas las clases regulares incluidas en el horario oficial de la escuela serán consideradas válidas para el cumplimiento de la exigencia de práctica del programa.

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	N° de Cuotas	Pago al contado (1-3 cuotas)
300 Horas	\$1.500.000	\$1.200.000	hasta 13	\$1.000.000

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

Incluye plan de práctica libre e ilimitada por 12 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 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)