

A woman with dark hair and tattoos on her arms is shown in a meditative pose, with her eyes closed and her hand resting on her forehead. She is wearing a black tank top. The background is a simple room with a window on the left and a framed picture on the wall. A white curved line is visible in the upper right corner.

CURSO
**PRĀṆĀYĀMA &
MEDITACIÓN**



YOGA MANDIRAM

Abril - Diciembre 2022
PRESENCIAL - ONLINE

Sítesis del Curso

El yogui Svātmārāma, después de saludar solemnemente a su maestro, establece desde el principio que el haṭhavidyā es solamente un medio para la realización del rājayoga.

Haṭha Yoga Pradīpikā I. 2

La práctica de haṭha yoga en occidente en su gran mayoría ha sido reducida a posturas corporales con algún “ejercicio” de respiración asociado como “complemento”. Sin embargo, **el haṭha yoga se presenta a sí mismo como un facilitador para alcanzar rājayoga** (yoga de la meditación), y por medio de este, alcanzar liberación. La práctica de haṭha yoga busca entonces estabilizar el prāṇa para de esa manera volver la mente apta para saṃyama (resolución cognitiva) y que esta a su vez sea capaz de asimilar el jñanam (conocimiento). Se establece también que es en prāṇāyāma y mudrā donde realmente se estabiliza el prāṇa, lo que a su vez posibilita la resolución cognitiva por medio de dhyāna.

Trabajaremos en la práctica de kriya, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā y dhyāna. Este trabajo se llevará a cabo de manera progresiva y estable buscando introducir los 8 kumbhak del Haṭha Yoga Pradīpikā. Examinaremos también los textos Yoga Yājñavalkya y Yoga Rahasya de Nāthamuni. De esta manera, el primer semestre estará enfocado en kriya y prāṇāyāma para dar paso luego a pratyāhāra, dhāraṇā y dhyāna en el segundo semestre.

Este curso está dirigido a practicantes con un mínimo de 1 año de experiencia continua. Es requisito una entrevista con el profesor a cargo para inscribirse.

Profesor

Camilo Rovira

Es introducido en las prácticas respiratorias y meditativas del yoga a los 8 años por su madre. Practicante regular de yoga desde 2012, con estudios en la Academia Chilena de Yoga, Yoga Mandiram y Andrés Wormull entre otros. Además, es diplomado en Medicina tradicional China y Taichi por el Instituto Pranakine.

Fechas, Horario y Formato

El curso se realizará en formato mixto (online y presencial simultáneo). Buscamos que este curso puede ser accesible a todas/os quienes deseen tomarlo, es por ello que el curso tiene 2 clases semanales en horario matinal y vespertino: lunes 8:30 a 9:15 y miércoles 19:00 a 19:45 hrs.

Las 2 clases de la semana serán iguales, de esta manera, tanto estudiantes con horarios AM o PM podrán tomar el curso. Es decir, el curso está pensado para desarrollarse asistiendo solo 1 vez por semana; sin embargo, también está la posibilidad de asistir a las 2 clases y de esa manera profundizar más en la práctica.

El curso comienza el 11 de abril

Prāṇāyāma & Meditación + Práctica Regular

Junto al curso de Prāṇāyāma & Meditación, puedes tomar la opción de práctica regular de yoga (en formato online y presencial y de manera ilimitada en los horarios de nuestra escuela), **a un valor preferencial** durante los nueve meses de duración de curso.

Valores

Prāṇāyāma & Meditación

El valor total del curso es de \$200.000, pagables en nueve cuotas mensuales de \$22.000 ; o al contado, en cuyo caso obtendrás un descuento del 20% (es decir, \$160.000 por el total del curso)

Prāṇāyāma & Meditación + Práctica Regular Certificada

El valor total del Curso más un plan de práctica regular ilimitado durante nueve meses es de \$420.000, pagables en nueve cuotas mensuales de \$46.000; o al contado, en cuyo caso obtendrás un descuento del 15% (es decir, \$357.000 por el total del curso)

Certificación

Nuestra escuela cuenta con la certificación de:



Yoga Alliance International



Yoga Alliance USA (RYS 200)

Yoga Mandiram entregará un certificado de participación a quienes cumplan un mínimo de 80% de asistencia a las clases.

Además, a quienes tomen práctica regular junto al curso, se consignará en el certificado el total de las horas de práctica a las que hayan asistido.



YOGA MANDIRAM



Huelen 78, Providencia | Metro Salvador / Manuel Montt
Celular / WhatsApp: +56 9 6840 7549
contacto@yogamandiram.cl
@mandiram yoga
www.yogamandiram.cl