



Curso de introducción a la  
**Práctica de Yoga**

INTENSIVO DE VERANO  
FEBRERO 2021



Programa de 60, 100 o 200 hrs.





**Om**  
**Śrī Gurubhyo Namaḥ**

**Visión**

**Entendimiento y Bienestar**

Bienestar y entendimiento para todos los seres sintientes.

**Misión**

Educar a la persona de manera que permita asimilación y profundización en yoga, en concordancia con sí mismo y su contexto de vida cotidiana.



## Nuestra Escuela

Emplea el hatha yoga en la línea de T. Krishnamacharya, en observación de la tradición védica, yoga clásico y ashtanga vinyasa yoga.

Educamos en yoga de manera integral, cubriendo un amplio rango de técnicas e incentivando profundización y entendimiento.



## PRESENTACIÓN DEL CURSO

El Curso de Introducción a la Práctica de Yoga es un currículo de estudio y práctica que educa al practicante de yoga en el sistema de Ashtanga Yoga, desde la óptica de la tradición de Hatha Yoga de T. Krishnamacharya. Este programa, en un formato acotado, educa las bases para desarrollar una práctica de yoga que integra facetas externas -valóricas y corporales- e internas - respiratorias y meditativas - bajo criterios terapéuticos y fundamentos técnicos propios del linaje.

Está dirigido tanto a novicios como practicantes regulares de yoga que deseen asimilar principios fundamentales para desarrollar una práctica integral; bajo las características propias de la línea de T. Krishnamacharya.

Buscando acercar la práctica de yoga a la mayor cantidad de personas, hemos diseñado dentro del curso tres programas, cada uno más completo y con mayor exigencia que el anterior; para de esta manera, entregar distintas opciones de estudio dependiendo de los intereses y posibilidades de cada estudiante:

**El programa de 60 hrs es la base de los demás programas. Luego, el programa de 100 hrs incluye el de 60 hrs más una extensión de 40 hrs; y el programa de 200 hrs incluye los dos anteriores, más una extensión de 100 hrs**

Todos los programas están certificados por Yoga Mandiram y Yoga Alliance Internacional, consignando en la titulación la diferenciación por cantidad de horas cursadas.

## OBJETIVO GENERAL

- Educar a practicantes en el Yoga Clásico bajo la óptica del hatha yoga de Tirumalai Krishnamacharya.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Introducir principios fundamentales para la práctica de Yoga como disciplina integral
- Presentar bases adecuadas para el desarrollo de una práctica a largo plazo
- Educar en las características propias del linaje de T. Krishnamacharya y sus fundamentos técnicos
- Identificar herramientas propias del Yoga y su adecuada aplicación de acuerdo a la visión del Yoga Clásico
- Enseñar criterios para desarrollar una práctica personal y adaptativa para los requerimientos del practicante.

## METODOLOGÍA

A lo largo del curso se presentará una secuencia de práctica a asimilar y desarrollar. Se desglosarán las fases y componentes de la secuencia. Teniendo como base esta secuencia, se irán aplicando a esta distintos principios de carácter energético, biomecánico, psicológico y filosófico. Será entonces esta secuencia un fin -en tanto que su práctica es en sí misma beneficiosa-, y un medio para integrar comprensivamente bases de la disciplina del yoga en un contexto occidental contemporáneo.

El énfasis estará puesto en calidad por sobre cantidad; en asimilación e integración, por sobre acumulación de información. Es decir, se buscará que la secuencia a trabajar, las técnicas y conceptos estudiados puedan ser comprendidos y aplicados de la mejor manera, antes de revisar una gran cantidad de contenidos que posteriormente se “diluyan” luego del curso.

## FECHAS Y HORARIOS

Se expresan los horarios de cada programa entendiéndose que se cursó el anterior en las fechas y horarios descritos.

### Programa 60 hrs

- Desde 15 de febrero a 26 de febrero 2021.
- Clases de lunes a viernes de 8:30 a 13:30

### Programa 100 hrs

- Desde el 1 al 31 de marzo, práctica regular ilimitada en los horarios de la escuela, mínimo 3 veces por semana.
- Clases 2 y 16 de marzo de 19:00 a 21:00 hrs
- Clases 13 y 27 de marzo de 9:00 a 13:30 hrs

### Programa 200 hrs

- Desde el 1 de abril al 31 de julio, práctica regular ilimitada en los horarios de la escuela.
- Desde abril a julio 2021, dos sábados al mes de 9:00 a 18:00 hrs

---

*El curso se desarrollará en **formato online**. Si las condiciones sanitarias permiten abrir presencialmente nuestra escuela, se coordinará con participantes del curso la **posibilidad** de realizar clases presenciales.*

# PROGRAMAS

60 hrs

15 al 26 de febrero

Contextualización yoga clásico, hatha yoga y yoga moderno

Presentación de miembros externos, internos y vedangas

Desarrollo práctico: Ejecución de pautas de práctica

100 hrs

1 al 31 de marzo

Programa 60 hrs

Práctica regular ilimitada

Profundización mantra, trishtana y biomecánica

Kriya y Pranayama

200 hrs

1 de abril al 31 de julio

Programa 100 hrs

Práctica regular ilimitada

Curso Yoga y Ayurveda

Curso de Anatomía y Fisiología aplicado al Yoga

## TODOS LOS PROGRAMAS INCLUYEN:

- Manual de contenidos
- Compendio de textos de estudio
- Audios para la práctica de mantra
- Asesoría de práctica personalizada para cada estudiante
- Secuencias de práctica escritas

## PROGRAMAS Y CONTENIDOS

### Programa 60 hrs

#### **Contextualización del yoga clásico y yoga moderno**

- Evolución y desarrollo del concepto de yoga.
- Yoga Clásico, paradigma y visión.
- Hatha Yoga, innovación y continuidad.
- Yoga Moderno, síntesis y estilos.
- Tirumalai Krishnamacharya, innovaciones y aportes.

#### **Presentación de miembros externos e internos del Ashtanga Yoga y vedangas (prácticas de soporte)**

- Bahirangas, miembros externos del ashtanga yoga.
  - Yama y Niyama
  - Asana (principios energéticos, biomecánica, aplicación, contextualización y función dentro del campo amplio de la práctica de yoga)
  - Dinámica respiratoria y correlato energético (introducción a pranayama)
- Antarangas, miembros internos del ashtanga yoga.
  - Cuerpo sutil
  - Estructura y dinámica mental desde la visión del Yoga clásico y el Vedanta
  - Veda Adhyayana, introducción a la recitación de mantra de acuerdo a reglas tradicionales (Śikṣa)
  - Introducción a principios de contemplación que eventualmente lleven a la meditación

#### **Desarrollo práctico: Ejecución de pautas de práctica**

- Práctica grupal guiada en torno a conceptos vistos en clase.
- Revisión y estudio de opciones prácticas de vinyasa (movimiento) y asana (postura).
- Integración de trabajo interno durante asana y vinyasa.
- Asesoría personalizada a cada estudiante



# PROGRAMAS Y CONTENIDOS

## Programa 100 hrs

### **Currículo completo del Programa de 60 hrs**

#### **Práctica regular ilimitada**

- Práctica regular ilimitada en los horarios de la escuela. Se deberá cumplir con al menos 3 prácticas semanales durante la duración del programa
- Se practicará secuencia y técnicas estudiadas bajo la guía y asesoría de profesoras y profesores de Yoga Mandiram

#### **Profundización en mantra, trishtana y biomecánica**

- Se revisará la correcta pronunciación y tono de un mantra en particular, para integrarlo como práctica regular
- Profundización teórica y práctica sobre uso de respiración, enfoque visual y sellos internos músculo-energéticos (trishtana)
- Se ampliarán nociones biomecánicas vistas anteriormente de forma práctica y teórica

#### **Kriya y Pranamaya**

- Presentación práctica y teórica de técnica de purificación y activación como preparación a pranayama
- Presentación de técnicas y pautas de práctica de iniciación en pranayama

#### **Asesoría personalizada a cada estudiante**

- En esta etapa habrá una nueva asesoría en razón de los nuevos contenidos estudiado

# PROGRAMAS Y CONTENIDOS

## Programa 200 hrs

### **Currículo completo del Programa de 100 hrs**

#### **Práctica regular ilimitada**

- Práctica regular ilimitada en los horarios de la escuela. Se deberá cumplir con al menos 2 prácticas semanales durante la duración del programa
- Se amplía la gama de prácticas dentro de la secuencias y técnicas estudiadas bajo la guía y asesoría de profesoras y profesores de Yoga Mandiram

#### **Curso de yoga y ayurveda**

- Fundamentos del Ayurveda, explorando sus aplicaciones en la vida personal y en conjunto con la práctica del Yoga.
- Revisar detalle de curso en la página siguiente

#### **Curso de Anatomía y Fisiología aplicado al Yoga**

- Conocimiento de los elementos básicos interdisciplinarios del área músculo- esquelético para una práctica de yoga segura
- Revisar detalle de curso en la página subsiguiente

## PROGRAMAS Y CONTENIDOS

Programa 200 hrs:

### Ayurveda y Yoga

#### Síntesis del Módulo

Ayurveda es el conocimiento de la tradición védica que se encarga de brindar salud a la persona para que pueda cumplir adecuadamente con las tareas de su vida. Junto con Yoga, son enseñanzas que surgen de los Vedas y con los cuales comparten bases similares en cuanto a la concepción de mente, cuerpo y conciencia. Estas ramas pueden potenciarse entre sí para conseguir armonía en la persona.

En este curso se introducen las bases del conocimiento de Ayurveda, que le permitirá a las personas refinar su toma de decisión para que su búsqueda por salud sea fructífera. Revisaremos las bases de la Filosofía, Fisiología, Alimentación y Rutinas propuesta por textos clásicos de Ayurveda, su aplicación a la realidad actual y su integración con el día a día de un practicante de yoga contemporáneo.

#### Objetivo General

Conocer los fundamentos del Ayurveda, explorando sus aplicaciones en la vida personal y en conjunto con la práctica del Yoga.

#### Objetivos Específicos

- Conocer las bases conceptuales de Ayurveda.
- Entender la alimentación como pilar fundamental de la salud individual.
- Presentar herramientas para el cuidado del cuerpo y de la mente.
- Desarrollar un plan de trabajo persona que involucre rutina saludable y práctica de Yoga.

## PROGRAMAS Y CONTENIDOS

**Programa 200 hrs:**

### **Anatomía, Biomecánica y Fisiología aplicada al Yoga**

#### **Síntesis del Módulo**

La práctica de yoga debe ser asumida con ciertos estándares mínimos de conocimientos en las áreas de anatomía para aportar a una práctica y/o enseñanza de yoga segura.

Este módulo otorga a los alumnos conocimientos introductorios en la distinción topográfica anatómica, biomecánica y fisiología general, desde un prisma inter-disciplinario y aplicado a la práctica de asana y vinyasa.

El curso está dirigido a practicantes de yoga y/o terapeutas corporales que deseen formar o complementar su conocimiento del cuerpo desde la visión de la anatomía aplicada a la práctica postural del yoga.

#### **Objetivo General**

Conocer los elementos básicos interdisciplinarios del área músculo-esquelético para una práctica de yoga segura.

#### **Objetivos Específicos**

- Conocer e Identificar nomenclatura del área músculo-esquelética aplicada en yoga.
- Explicitar un puente de entendimiento entre la práctica de asanas y el sistema músculo-esquelético.
- Conocer y Fundamentar con elementos básicos de anatomía, biomecánica y fisiología la práctica de asanas.

## VALORES Y FACILIDADES DE PAGO

	PROGRAMA 60HRS	PROGRAMA 100HRS	PROGRAMA 200HRS
Matrícula	\$20.000	\$20.000	\$40.000
Valor	\$250.000	\$350.000	\$700.000
Facilidades de pago	2 cheques precio contado	3 cheques precio contado	6 cheques precio contado
	Servicio transbank, cuotas según convenios personales en bancos		
	Matrícula gratis para primeras 5 inscripciones		

Todos los programas requieren firma de contrato e inscripción, a coordinar contra matrícula y pago del curso.

## REQUISITOS Y EVALUACIÓN

### Requisitos

- Buena conexión a internet y cámara web encendida durante todo el curso
- El programa requiere, sin excepción, un mínimo de 90% de asistencia a las clases estipuladas y aprobación de evaluaciones para optar a certificación y egreso.

### Evaluaciones

- Evaluaciones escritas según contenidos de programa a cursar

## CERTIFICACIÓN

El Curso de Introducción a la Práctica de Yoga está certificado por YOGA MANDIRAM Y YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL.

Para solicitar el diploma de certificación de YOGA ALLIANCE INTERNACIONAL, se deberá cancelar US\$100 adicionales al valor del curso, que es el precio que dicha entidad certificadora pide por el documento. No se ha incluido este precio dentro del costo del curso para hacerlo más accesible económicamente, entregándole la opción a quién desee cursarlo pero no tenga la necesidad, dinero o el interés de pagar el precio de dicho documento.



Yoga Mandiram



Yoga Alliance International

*\* Yoga Mandiram se reserva el derecho de admisión a certificaciones, bajo criterios de satisfacción de requerimientos y cumplimiento de cursos.*



Huelen 78, Providencia | Metro Salvador / Manuel Montt  
Celular / WhatsApp: +56 9 6840 7549 | Teléfono fijo +56 2 2905 8253  
contacto@yogamandiram.cl

[www.yogamandiram.cl](http://www.yogamandiram.cl)