



Este curso se enfoca en el entrenamiento corporal consciente como base para mejorar la condición física general y enriquecer la práctica de Yoga.

Las y los estudiantes aprenden a planificar y diseñar clases orientadas a fortalecer, flexibilizar y equilibrar el cuerpo, adaptando los ejercicios a distintos niveles y necesidades.

El objetivo es desarrollar un cuerpo más estable, móvil y alineado, que apoye la práctica sostenida del Yoga.

## Yoga Training (200 horas)

### Entrenamiento Funcional en asanas

Duración: Abril a noviembre

Docentes: Rafael Cuevas

Exigencia de práctica: 100 prácticas regulares

Requisito: Formación previa en yoga



# Yoga Training (200 horas)

## Entrenamiento Funcional en asanas

### Contenidos

- Principios del entrenamiento corporal aplicado al Yoga.
- Análisis biomecánico del movimiento funcional.
- Ejercicios para la movilidad, fuerza y flexibilidad.
- Integración del trabajo corporal con la respiración consciente.
- Diseño y planificación de clases enfocadas en el fortalecimiento consciente.
- Técnicas de observación y corrección postural.
- Prevención de lesiones y compensaciones.
- Desarrollo de estabilidad y equilibrio físico-energético.

### Formato:


- Clases desde abril a noviembre.
- 1 sábado al mes, de 16:00 a 21:00 hrs (presencial).
- 1 martes al mes, de 19:00 a 21:00 hrs (online).






## Horario 2026

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
07:00	<b>Aṣṭāṅga Mysore</b>		<b>Aṣṭāṅga Mysore</b>		<b>Aṣṭāṅga Mysore</b>		
08:30							
08:00						<b>Aṣṭāṅga Mysore</b>	
10:00							
10:30		Yoga Training		Yoga Training			
12:00							
13:00	Vinyāsa Yoga	<b>Aṣṭāṅga Mysore</b>	Vinyāsa Yoga	<b>Aṣṭāṅga Mysore</b>	<b>Aṣṭāṅga Guiado</b>		
14:30							
18:00	<b>Aṣṭāṅga Mysore</b>	<b>Yoga Prenatal</b> 18:15 a 19:15	<b>Aṣṭāṅga Mysore</b>	<b>Yoga Prenatal</b> 18:15 a 19:15			
19:30							
18:30	Meditación	Prāṇāyāma	Yoga Nidra	Meditación			
19:15							
19:30	<b>Aṣṭāṅga Mysore</b>	<b>Yoga Training</b>	<b>Aṣṭāṅga Mysore</b>	<b>Yoga Training</b>			
21:00							
19:30	Haṭha Yoga	Haṭha Yoga	Haṭha Yoga	Haṭha Yoga	<b>Meditación Zazen</b> 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

Programa	Inversión	Primeros 10 inscritos	N° de Cuotas	Pago al contado (1-3 cuotas)
Vinyasa Yoga	\$1.000.000	\$700.000	A convenir	\$600.000

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 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.



## Contacto

WhatsApp:  
+56968407549

Correo electrónico:  
[contacto@yogamandiram.cl](mailto:contacto@yogamandiram.cl)

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

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