



Escuela Yoga Mandiram

Admisión
2026

 YOGA MANDIRAM





Yoga Mandiram

En Mandiram comprendemos el Yoga como un camino de transformación integral.

Nuestra escuela nace desde el deseo profundo de ofrecer un espacio cálido, humano y acompañado, donde cada estudiante pueda desarrollarse personal y profesionalmente en coherencia con los valores del Yoga tradicional.

El nombre Mandiram, que significa “refugio”, refleja nuestra intención: ser un espacio donde cada persona encuentre su lugar, se sienta contenida y guiada en un proceso de aprendizaje respetuoso, consciente y profundo.

Nuestro programa de formación no busca solo formar instructores, sino formar seres humanos más despiertos, sensibles y conectados con su propósito.



Nuestra visión y enfoque pedagógico

Nos inspiramos en la tradición del Yoga transmitida por T. Krishnamacharya y sus discípulos, honrando el principio del **Paramparā**, la transmisión viva del conocimiento maestro–alumno.

Creemos en una enseñanza que se adapta a cada persona, respetando su proceso y su naturaleza.

Nuestro **Programa de Formación en Yoga Mandiram** ofrece un camino progresivo de aprendizaje, práctica y transformación personal, en el que el conocimiento teórico se entrelaza con la experiencia interna.

Cada estudiante es acompañado con respeto y cercanía, cultivando la conciencia, la escucha y la presencia como fundamentos del **desarrollo humano y profesional**.



Programa de Formación en Yoga Mandiram

El Programa de Formación en Yoga Mandiram ofrece 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.

Estructura general del programa

La formación completa en Yoga Mandiram se desarrolla a lo largo de tres años, con un total de 900 horas de formación teórico-práctica.

Contamos con programas de continuidad y especialización de estudios para complementar.

Cada año acompaña un proceso de crecimiento personal y profesional, respetando los ritmos individuales y la evolución natural del practicante.

El aprendizaje combina clases presenciales, encuentros virtuales, estudio personal y práctica guiada.





Estructura y Líneas Formativas

La formación Mandiram está organizada en cuatro líneas formativas que acompañan el proceso de desarrollo personal y profesional de cada estudiante.

Cada línea representa un camino de profundización dentro de la enseñanza del Yoga, abordando distintas dimensiones del cuerpo, la mente y la energía.

Aunque existen sugerencias de continuidad entre los cursos, el programa es flexible: las y los estudiantes pueden combinar cursos de diferentes líneas según sus intereses, tiempos y proceso personal.

El objetivo es que cada participante pueda construir un recorrido formativo único, coherente con su búsqueda y ritmo de aprendizaje.

Línea formativa 1. Hatha Yoga

- Profundiza en la técnica, la alineación y la fluidez del movimiento consciente.
- Desde Hatha Yoga I se avanza hacia prácticas más dinámicas como Ashtanga (Yoga Chikitsa) o Vinyasa Yoga Flow, integrando fuerza, estabilidad y meditación en acción.
- Son ideales para quienes desean desarrollar una práctica sólida, fluida y energéticamente equilibrada.

Línea 2. Ayurveda y Yogaterapia

- Explora el Yoga desde una mirada terapéutica y de autoconocimiento.
- Se estudian los principios del Ayurveda, los desequilibrios energéticos y las herramientas de sanación del Yoga.
- Recomendada para quienes buscan integrar el Yoga en procesos de salud, bienestar y acompañamiento personal o profesional.





Línea 3. Yoga Training

- Combina el movimiento consciente con el estudio anatómico y funcional del cuerpo.
- Fortalece, moviliza y equilibra el cuerpo, desarrollando una práctica segura y sostenida que apoya el crecimiento físico y energético del practicante.
- Es una línea especialmente recomendada para quienes desean comprender la práctica desde su base física y técnica, desarrollando fuerza, movilidad y estabilidad.

Línea 4 . Práctica Meditativa y Energética

- Profundiza en la respiración, el prāṇāyāma y la meditación como caminos de regulación interna y expansión de la conciencia.
- Favorece la calma mental, la estabilidad emocional y la conexión profunda con la energía vital.
- Esta línea es ideal para quienes buscan conectar la práctica corporal con el trabajo sutil de la respiración y la mente, desarrollando serenidad, estabilidad y claridad interior.

Para cursar el Segundo Año, necesitas:

- Haber cursado y aprobado Hatha Yoga I (primer año).
- O poseer un certificado de 200 horas o más de formación en yoga, equivalente al programa de Hatha Yoga I

Para cursar el Tercer Año, necesitas:

- Haber completado y aprobado al menos dos cursos del segundo año, incluyendo Ayurveda I.
- Esto habilita el ingreso a Yogaterapia y Herramientas Pedagógicas, curso que integra y consolida toda la formación.

El diseño flexible del programa permite recorrer las líneas según las necesidades e intereses de cada estudiante.


Algunos eligen profundizar en una sola línea; otros prefieren combinar áreas, enriqueciendo su visión del Yoga como un camino integral de transformación.

Requisitos y Prerrequisitos



Malla de Estudios

LÍNEA FORMATIVA	1° AÑO	2° AÑO	3° AÑO
Hatha Yoga	Hatha Yoga I ↓ Fundamentos del Yoga	Hatha Yoga II-A (Ashtanga, 1° serie) Electivo Hatha Yoga II-B (Vinyasa Yoga/Yoga Flow) Electivo	Yogaterapia y Herramientas Pedagógicas
Ayurveda y Yogaterapia	Introducción a la Ayurveda	Ayurveda I Obligatorio	
Práctica Meditativa y Energética	Introducción a la Meditación y Pranayama	Meditación y Pranayama I Electivo	
Yoga Trining	Anatomía Funcional y Biomecánica	Yoga Training I Electivo	

A person with a beard and a bun hairstyle is performing a yoga pose on a mat. They are wearing a dark tank top and red shorts. The background is a simple room with a wooden floor and a framed picture on the wall.

Hatha Yoga I (300 horas)

Fundamentos del Yoga

1° AÑO

Duración: Abril a noviembre

Docentes: Camilo Rovira, Rafael Cuevas, Margarita Cuello y Clara Zuñiga

En este curso se aborda los fundamentos del yoga:

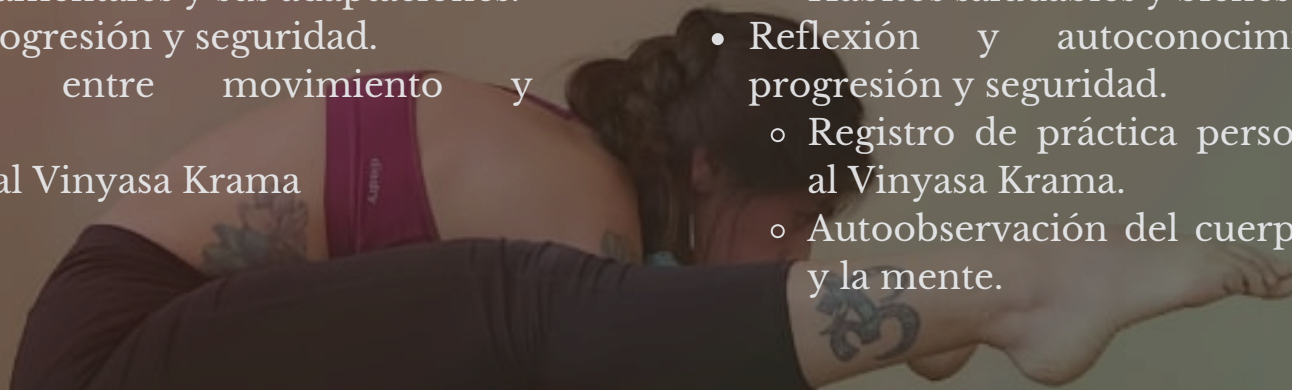
- Su historia, visión del mundo y el ser humano, también la teoría y la técnica de yoga y maneras sencillas y seguras de compartir estas prácticas.
- El estudio se enfoca en las técnicas de postura y movimiento, respiración conciente y meditación.
- También, se estudia la práctica física de yoga desde 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.

Hatha Yoga I (300 horas)

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.



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.

Incluye:

- Incluye plan de práctica regular libre e ilimitada de 12 meses hasta el 15 de marzo de 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)



Profundización y especialización (400 horas)

2° AÑO

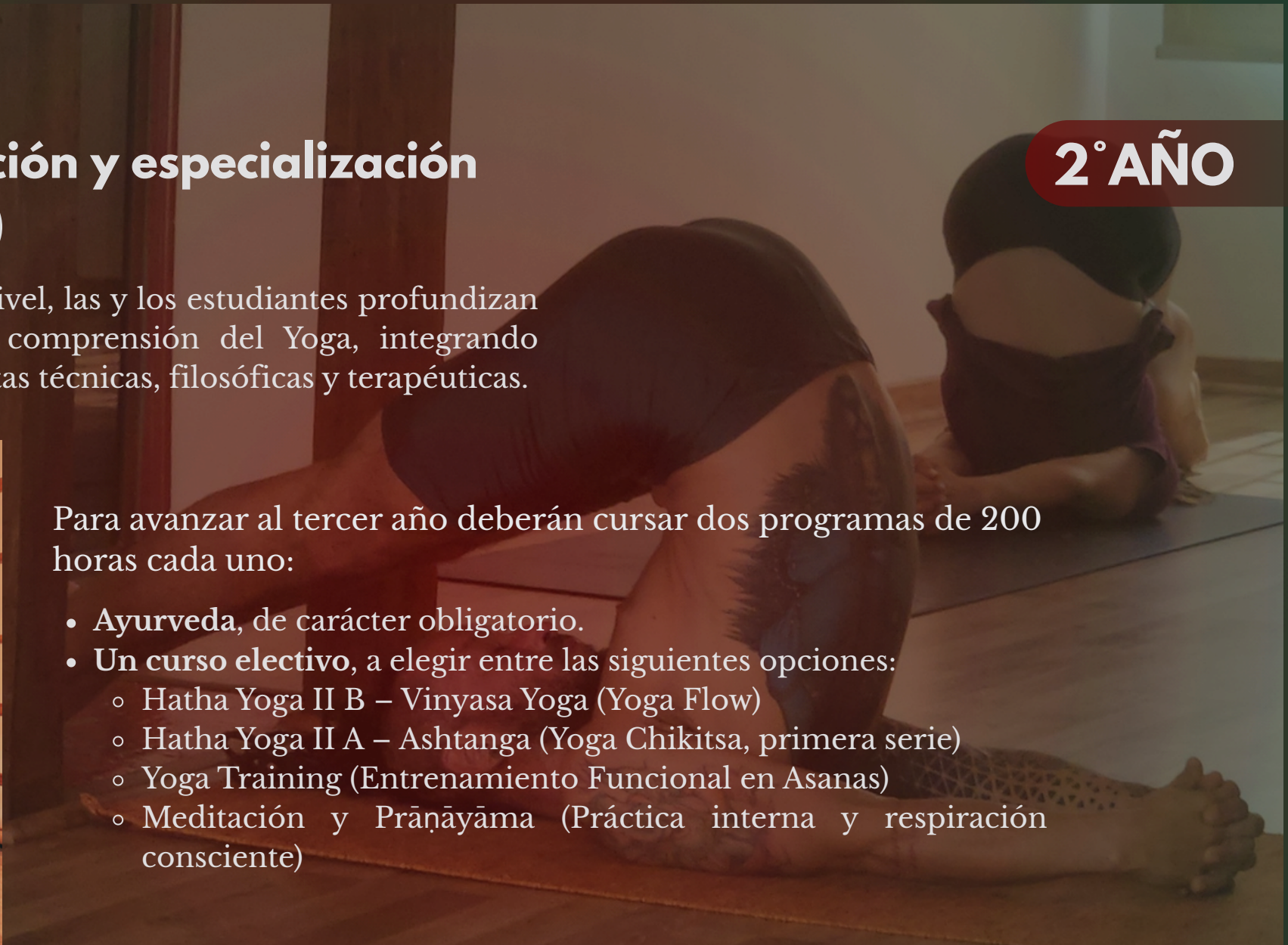
En este segundo nivel, las y los estudiantes profundizan en su práctica y comprensión del Yoga, integrando nuevas herramientas técnicas, filosóficas y terapéuticas.

Para avanzar al tercer año deberán cursar dos programas de 200 horas cada uno:

- Ayurveda, de carácter obligatorio.
- Un curso electivo, a elegir entre las siguientes opciones:
 - Hatha Yoga II B – Vinyasa Yoga (Yoga Flow)
 - Hatha Yoga II A – Ashtanga (Yoga Chikitsa, primera serie)
 - Yoga Training (Entrenamiento Funcional en Asanas)
 - Meditación y Prāṇāyāma (Práctica interna y respiración consciente)

Cada curso está diseñado para acompañar un proceso de madurez práctica y personal, permitiendo que cada estudiante oriente su camino según sus intereses y ritmo.

Aunque se requieren dos cursos para avanzar al tercer año, quienes deseen profundizar pueden tomar más, de forma simultánea o en años siguientes.



Ayurveda I (200 horas)

Duración: Abril a noviembre

Docente: Rafael Cuevas

Exigencia de práctica: 100 practicas regulares


Requisito: Hatha Yoga I

(también aplican formaciones externas a la escuela)

En este curso se enseña sobre el proceso terapéutico que propone el ayurveda. Se aplican los distintos tipos de protocolos de evaluación y se revisan las principales herramientas terapéuticas que propone el ayurveda y el yoga.

Incluye la practica de asanas, pranayama, meditación, alimentación consciente y masoterapia ayurvédica simple.





Ayurveda I (200 horas)

Contenidos:

- Principios fundamentales del Ayurveda y su relación con el Yoga.
- Los cinco elementos (mahābhūtas) y las tres doṣhas (vāta, pitta, kapha).
- Evaluación y diagnóstico energético.
- Causas y procesos de desequilibrio.
- Protocolos terapéuticos: āsana, prāṇāyāma, meditación, alimentación y masoterapia.
- Alimentación y estilo de vida según la constitución.
- Relación entre mente, emoción y energía vital (ojas, tejas, prāṇa).
- Prácticas de autocuidado y equilibrio diario (dinacharya).

Formato:

- 1 sábado al mes, de 10:30 a 15:30 hrs (presencial).
- 1 martes al mes, de 19:00 a 21:00 hrs (online).

En este curso se aborda la **primera secuencia** completa de Yoga Chikitsa o “yoga terapia” del Ashtanga Vinyasa Yoga.

Tiene un enfoque teórico y práctico que explora en profundidad cada postura, sus progresiones, ajustes y los vinyasas asociados, respetando los principios del método tradicional.

El curso está diseñado para enriquecer la práctica personal y profundizar en la comprensión del movimiento consciente dentro del Hatha Yoga.



Hatha Yoga II A (200 horas)

Yoga Chikitsa, primera serie
de Ashtanga Vinyasa Yoga

Duración: Abril a noviembre

Docentes: Rafael Cuevas

Exigencia de práctica: 100 prácticas regulares

Requisito: Hatha Yoga I (también aplican formaciones
externas a la escuela)

Hatha Yoga II A (200 horas)

Yoga Chikitsa, primera serie
de Ashtanga Vinyasa Yoga

Contenidos

- Principios del método Ashtanga Vinyasa Yoga.
- Estudio completo de la secuencia Yoga Chikitsa (“Yoga Terapia”).
- Trishtāna: integración de respiración (ujjayi), mirada (dr̥ṣṭi) y foco de atención.
- Estructura, progresiones y adaptaciones de las posturas.
- Comprensión del flujo de energía y ritmo respiratorio.
- Anatomía funcional del movimiento dinámico.
- Fortalecimiento, disciplina y constancia en la práctica.
- Meditación en la acción: presencia y enfoque mental durante la práctica.

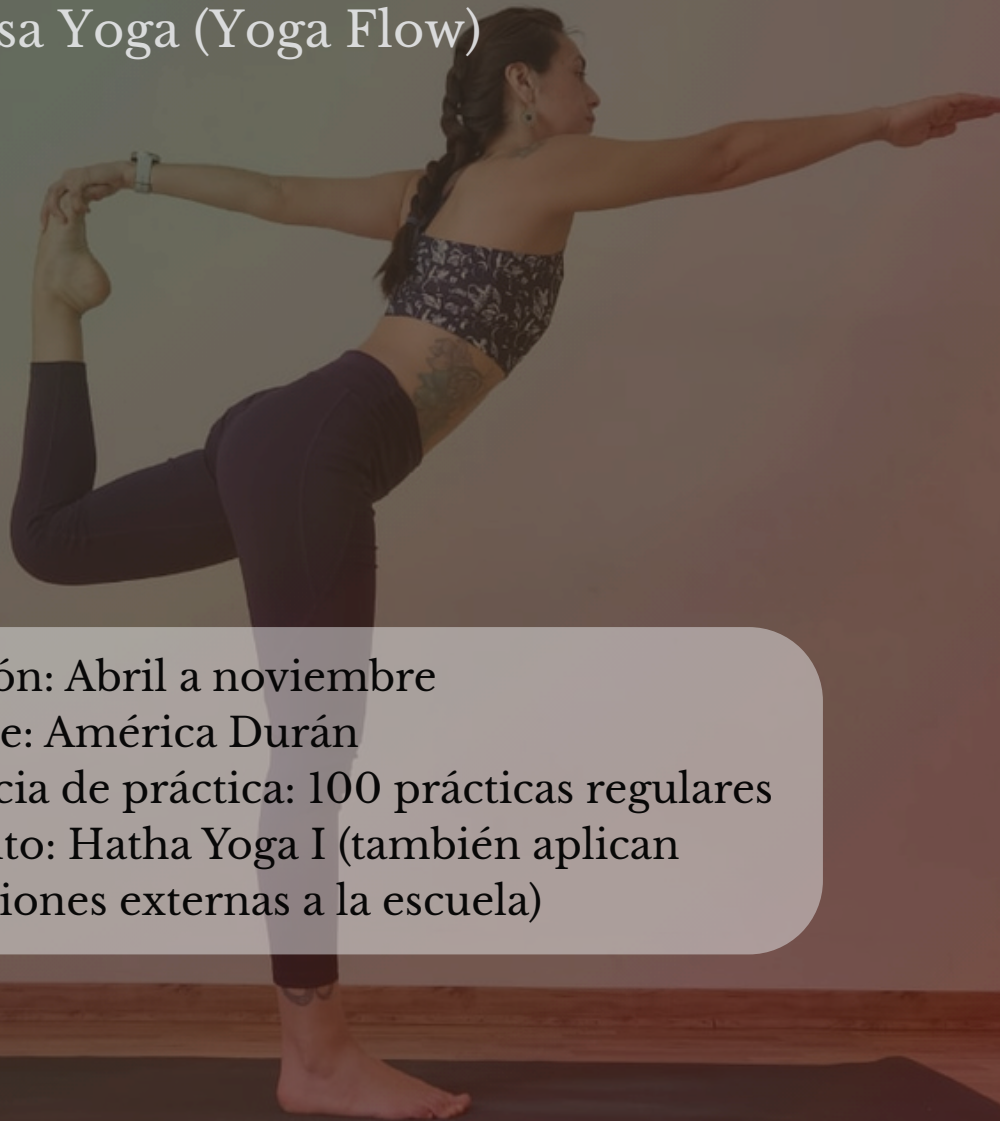
Formato:

- 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).



Hatha Yoga II B (200 horas)

Vinyasa Yoga (Yoga Flow)



Duración: Abril a noviembre

Docente: América Durán

Exigencia de práctica: 100 prácticas regulares

Requisito: Hatha Yoga I (también aplican formaciones externas a la escuela)

Este curso introduce a las y los estudiantes en los principios fundamentales del Vinyasa Yoga, explorando la sincronización consciente entre movimiento y respiración.

Su propósito es transformar la práctica física en una meditación en movimiento, donde la respiración sea el hilo conductor y la atención consciente el ancla que unifica cuerpo, mente, corazón y espíritu.

A través de secuencias fluidas y progresivas, se cultiva la presencia, la coordinación y la conexión energética.

Hatha Yoga II B (200 horas)

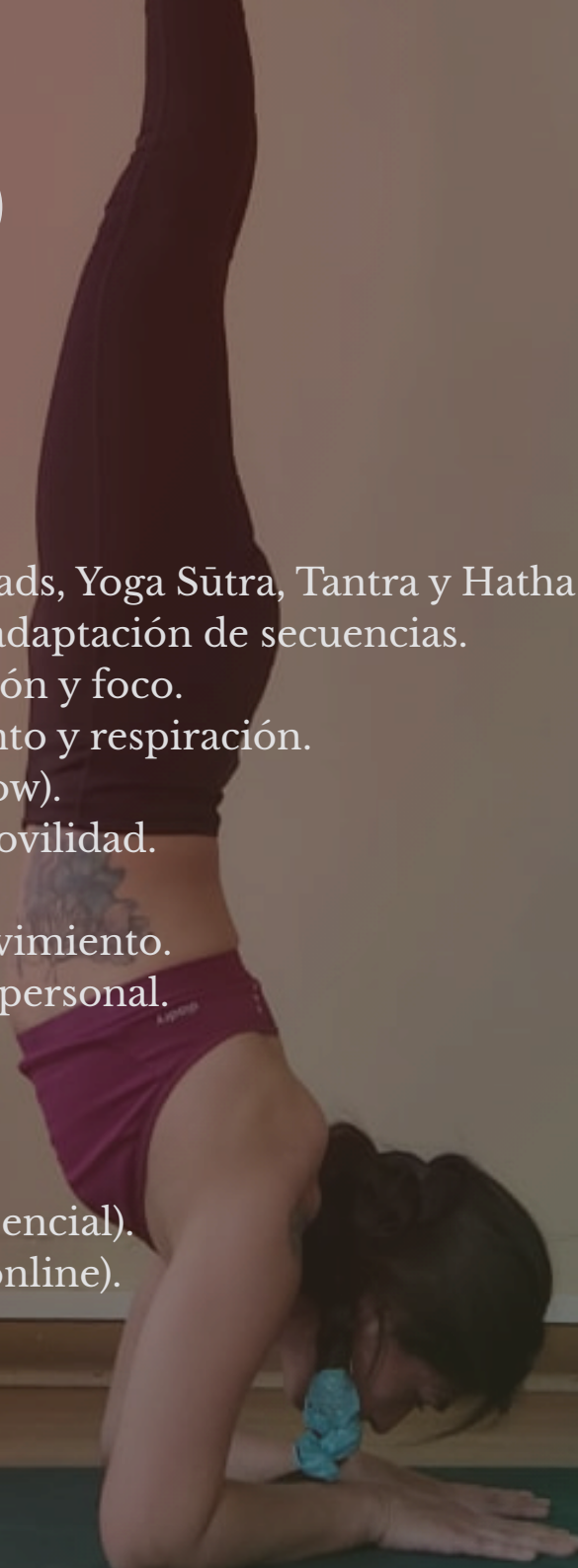
Vinyasa Yoga (Yoga Flow)

Contenidos

- Concepto e historia del Vinyasa Yoga.
- Filosofía y fuentes tradicionales: Upanishads, Yoga Sūtra, Tantra y Hatha Yoga.
- Vinyasa Krama: estructura, progresión y adaptación de secuencias.
- Principios de Trishtāna: mirada, respiración y foco.
- Coordinación consciente entre movimiento y respiración.
- Diseño y análisis de secuencias fluidas (flow).
- Principios anatómicos de estabilidad y movilidad.
- Prácticas de integración mente-cuerpo.
- Prāṇāyāma y meditación aplicados al movimiento.
- Autoobservación y registro de la práctica personal.

Formato:

- Clases desde abril a noviembre.
- 1 sábado al mes, de 10:30 a 15:30 hrs (presencial).
- 1 miércoles al mes, de 19:00 a 21:00 hrs (online).



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: Hatha Yoga I

(también aplican formaciones externas a la escuela)



Yoga Training (200 horas)

Entrenamiento Funcional en asanas

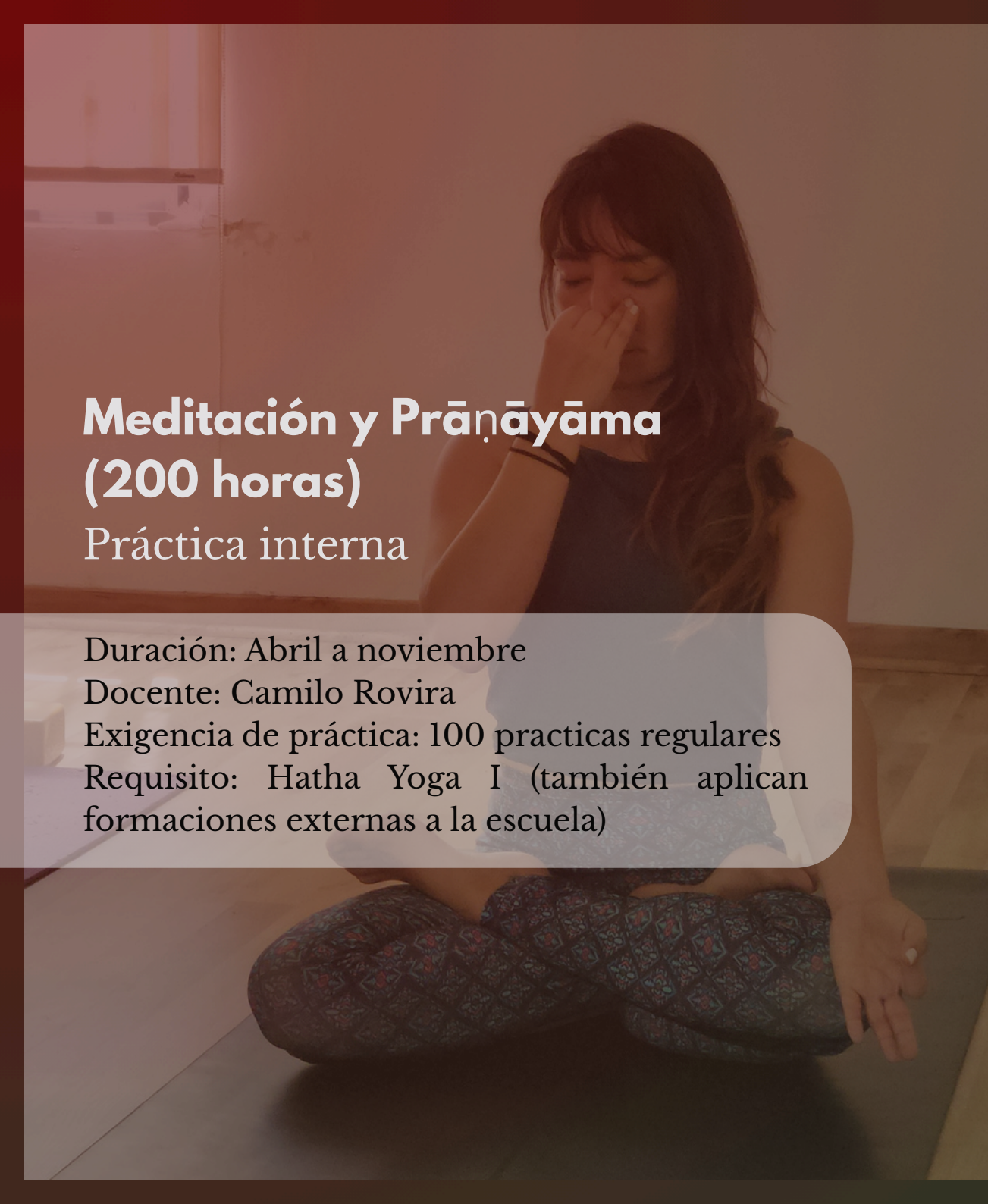
Contenidos

- 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).





Meditación y Prāṇāyāma (200 horas)

Práctica interna

Duración: Abril a noviembre

Docente: Camilo Rovira

Exigencia de práctica: 100 practicas regulares

Requisito: Hatha Yoga I (también aplican formaciones externas a la escuela)

Este curso se centra en el estudio y la práctica de la meditación y del prāṇāyāma como herramientas de transformación interna.

Se profundiza en la respiración consciente como vía de regulación energética y emocional, y en la meditación como práctica de calma, presencia y claridad mental.

Las y los estudiantes aprenden distintas técnicas respiratorias y meditativas, cultivando la atención plena, la introspección y la serenidad.

Meditación y Prāṇāyāma (200 horas)

Práctica interna

Contenidos

- Fundamentos de la meditación y el prāṇāyāma.
- Definición general y técnica de meditación y pranayama
- Definición y alcances del concepto de calma
- Definición y alcances de la regulación energética
- Relación entre respiración, mente y energía vital.
- Técnicas básicas y progresivas de prāṇāyāma.
- Preparación corporal para la práctica meditativa y de pranayama
- Métodos para meditar en la calma
- Efectos terapéuticos del prāṇāyāma y la meditación.
- Guía de prácticas personales de meditación y pranayama
- Integración del prāṇāyāma y la meditación en la práctica de Yoga.

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).

Integración y Pedagogía del Yoga

YogaTerapia y Herramientas Pedagógicas (200 hrs)

3° AÑO

Duración: Abril a noviembre

Docentes: Camilo Rovira y Rafael Cuevas

Exigencia de práctica: 100 practicas regulares

Requisito:

- Hatha yoga I (también aplican formaciones externas a la escuela)
 - 300 hrs: 2 ramos de segundo año
 - Intensivo 200 hrs: Ayurveda más otro ramo de segundo año

- Este curso representa la etapa de síntesis e integración de la formación Mandiram.
- Se profundiza en los fundamentos terapéuticos del Yoga, comprendiendo cómo el movimiento, la postura y la respiración pueden adaptarse a las necesidades particulares de cada persona.
- A la vez, entrega herramientas pedagógicas y profesionales que preparan a las y los estudiantes para enseñar desde su experiencia, autenticidad y sensibilidad.
- Se aborda el Yoga Terapéutico desde la metodología del Vinyasa Krama, entendiendo la práctica como un proceso de observación, adaptación y acompañamiento respetuoso.
- Además, se trabaja el desarrollo del rol docente, la voz, la comunicación y la presencia como parte esencial del arte de enseñar Yoga.

Integración y Pedagogía del Yoga

YogaTerapia y Herramientas Pedagógicas (200 hrs)

Contenidos

- Fundamentos del Yoga Terapéutico según el Vinyasa Krama.
- Postura, movimiento y respiración como herramientas terapéuticas.
- Adaptaciones para distintas necesidades y condiciones.
- Evaluación postural y observación consciente.
- Lesiones frecuentes en practicantes de Yoga: prevención y abordaje.
- Uso terapéutico del prāṇāyāma y de la meditación.
- Didáctica y pedagogía del Yoga.
- Voz, ritmo, lenguaje y presencia del profesor/a.
- Diseño de clases grupales e individuales.
- Ética, acompañamiento y responsabilidad docente.
- Introducción al desarrollo profesional y la gestión del rol docente.

Formato:

- Duración: Abril a noviembre
- Modalidad:
- 1 sábado al mes, de 16:00 a 21:00 hrs (presencial).
- 1 martes al mes, de 19:30 a 21:30 hrs (online).

Certificaciones

Primer año: Instructor/a de Yoga

Segundo año: Instructor/a, terapeuta y/o entrenador/a, según los ramos cursados

Tercer año: Profesor/a de Yoga



YOGA MANDIRAM

Certificación Nacional
Escuela Yoga Mandiram

(1°, 2° y 3° año)



Certificación Internacional
Yoga Alliance international India

(1°, 2° y 3° año)




Certificación Internacional
Yoga Alliance, Estados unidos


(3° año))



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.

Nuestra comunidad y acompañamiento

Formar parte de la Escuela Mandiram es ingresar a una comunidad donde el aprendizaje se vive desde la presencia, la escucha y la conexión humana.

Creemos que el verdadero crecimiento se da en un entorno de confianza, donde cada persona pueda sentirse vista y acompañada en su proceso.

Durante la formación, las y los estudiantes son guiados por un equipo docente con experiencia y sensibilidad, comprometido no solo con la transmisión del conocimiento, sino también con el cultivo del respeto y la comprensión mutua.

El vínculo que se genera entre estudiantes y profesores/as es el corazón de nuestra escuela: una relación basada en la honestidad, la cercanía y el espíritu de servicio.

Mandiram no es solo un espacio de formación: es un refugio, una familia extendida donde se celebra la diversidad de procesos, el aprendizaje compartido y el amor por el camino del Yoga.

Cada encuentro es una oportunidad para recordar que no estamos solos en este viaje y que aprender también significa acompañar.

La formación Mandiram se sostiene sobre principios éticos que guían tanto la práctica personal como el ejercicio docente:

- Respeto y no violencia (Ahimsa): hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el entorno.
- Honestidad y autenticidad (Satya): enseñar desde la experiencia real y no desde la apariencia.
- Disciplina consciente (Tapas): sostener la práctica y el estudio con constancia y humildad.
- Escucha y discernimiento (Svādhyāya): aprender a conocerse a través del estudio y la introspección.
- Entrega y servicio (Ishvara Pranidhana): ofrecer la enseñanza con gratitud y desapego.

Creemos que enseñar Yoga no es un acto de instrucción, sino de presencia y coherencia. Por eso, el desarrollo ético y emocional de quienes se forman en Mandiram es tan importante como su crecimiento técnico.

Ética y valores de enseñanza



Proyección Laboral



Al finalizar la formación, las y los egresados de Mandiram habrán recorrido un proceso profundo de estudio y transformación.

Contarán con las herramientas necesarias para guiar clases de Yoga con seguridad, comprensión y sensibilidad; pero también con una mirada integral del ser humano y del bienestar.

Podrán desempeñarse como:

Profesoras/es de Yoga en espacios de práctica, centros terapéuticos, instituciones educativas o proyectos personales.

Acompañantes en procesos de bienestar, autocuidado y regulación emocional.

Facilitadores/as de talleres y actividades de Yoga para distintos grupos y niveles.

Más allá de lo profesional, quienes egresan de Mandiram se llevan un modo de vivir el Yoga, enraizado en la calma, la claridad y la compasión.

Por qué elegir a Yoga Mandiram?

En Mandiram entendemos el Yoga como un camino de transformación integral —físico, mental y espiritual— y como una experiencia profundamente humana. Somos más que una escuela: Es un espacio de encuentro, aprendizaje y transformación.

Un refugio donde el Yoga se vive, se estudia y se comparte con autenticidad, respeto y comunidad.

Nuestra escuela ofrece una formación completa, rigurosa y cálida, acompañando a cada estudiante de manera personalizada en su proceso de aprendizaje y crecimiento interior.

Beneficios para nuestros estudiantes

No se requiere experiencia previa para iniciar la formación.

Todos los programas incluyen un plan de práctica regular de 12 meses.

Facilidades de pago: Pago en cuotas con transfiencias mensuales.

Materiales digitales y acceso al classroom virtual con grabaciones y recursos complementarios.

Acompañamiento docente personalizado durante todo el proceso formativo.

Descuentos exclusivos en cursos, talleres y actividades de la escuela.

Programa de beneficios, becas y convenios para estudiantes Mandiram.

Ambiente humano, respetuoso y profesional, donde cada persona encuentra su propio ritmo y lugar.

Certificación nacional e internacional: avalada por Yoga Mandiram, Yoga Alliance (India) y Yoga Alliance (U.S.A.)

No se paga matrícula.

Resumen de inversión

Programa de Formación	Inversión total	Primeros 10 inscritos Pagando año tras año (12 -14 cuotas)	Formación Completa (36 cuotas)	Pago al contado (1-3 cuotas po año)
Primer año (300 hrs)	\$1.500.000	\$1.200.000	\$1.066.667	\$1.000.000
Segundo año (400 hrs)	\$2.000.000	\$1.800.000	\$1.066.667	\$1.600.000
Tercer año (200 hrs)	\$1.000.000	\$900.000	\$1.066.667	\$800.000
Total Formación Completa (900 hrs)	\$4.500.000	\$3.900.000	\$3.200.000	\$3.400.000 (Pago formación completa en 1 cuota \$3.000.000)

*Todos los programas incluyen un plan de práctica regular por 12 meses

*Todos los programas se pueden cancelar en 12-14 cuotas con transferencias mensuales o tarjetas bancarias

Resumen de Ahorro

Programa de Formación	Inversión total	Primeros 10 inscritos (12 cuotas)	Contratación Formación Completa (36 cuotas)	Pago al contado (1-3 cuotas)
Primer año (300 hrs)	\$1.500.000	\$300.000	-----	\$500.000
Segundo año (400 hrs)	\$2.000.000	\$200.000	-----	\$400.000
Tercer año (200 hrs)	\$1.000.000	\$100.000	-----	\$200.000
Total Formación Completa (900 hrs)	\$4.500.000	\$600.000	\$1.300.000	\$1.100.000 (pagando formación completa en 1 cuota \$1.500.000)

*Todos los programas incluyen un plan de práctica regular por 12 meses

*Todos los programas se pueden cancelar en 12-14 cuotas con transferencias mensuales o tarjetas bancarias

A woman with her hair in a braid is performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) on a purple mat in a studio. She is wearing a black tank top and a grey sports bra. Her hands are clasped together, holding her feet. The background shows other people on mats and a window with blinds.

Lo que nos distingue

- Ubicación privilegiada: estamos en el corazón de Providencia, con fácil acceso, estacionamiento para autos y bicicletas.
- Escuela inclusiva: Somos la primera y única escuela en Chile en ofrecer clases regulares a personas no videntes. Contamos con Yoga Pre y Post Natal, talleres de invierno y de verano para niños y alianzas con comunidades de bajos recursos.
- Programa educativo tradicional e integral: honramos la enseñanza viva del paramparā, integrando Yoga, Ayurveda, meditación, respiración consciente y entrenamiento físico.
- Espacio cálido y amplio, con un equipo docente de gran experiencia en enseñanza, anatomía, filosofía y terapias corporales.
- Biblioteca virtual con material de consulta, lecturas y recursos audiovisuales exclusivos para estudiantes.
- Aplicación propia de Yoga Mandiram, facilitando la reserva de clases regulares y el acceso a noticias de la comunidad.
- Programas de continuidad y especialización, para seguir profundizando.
- En Mandiram promovemos un modelo de continuidad formativa y profesional.

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.

¡Bienvenid@s a Yoga Mandiram!



YOGA MANDIRAM