

2026, 2º semestre  
Admisión



Formación en  
**HATHA YOGA**  
Intensivo 200 Horas

YOGA Y  
MEDITACIÓN  
-Clase de Prueba  
Gratis  
Cursos de Formac  
-Terapias



## Hatha Yoga I Fundamentos del Yoga

La Formación Intensiva de 200 Horas de Yoga Mandiram es una experiencia de estudio y práctica orientada a entregar una base sólida del yoga desde una mirada tradicional, integral y vivencial, integrando herramientas para el desarrollo personal y la enseñanza consciente.

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.
- **Transformación personal:** Para quienes desean iniciar un proceso terapéutico y de autoconocimiento a través de la práctica constante y el estudio del Yoga.

# Hatha Yoga I - Intensivo (200 horas)

## Fundamentos del Yoga

Duración: 4 meses, Agosto-noviembre

Docentes: Camilo Rovira, Rafael Cuevas y Margarita Cuello

Incluye: Plan de práctica regular libre e ilimitado por 6 meses.

- 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, de acuerdo a la tradición de Krishnamacharya.
- Nos enfocamos en las técnicas de postura, movimiento, respiración consciente y meditación.
- El aprendizaje de la práctica física de yoga se complementa con el estudio de la anatomía y la biomecánica.
- También, se introduce las bases del Ayurveda para ampliar el entendimiento sobre los conceptos de salud y bienestar en yoga.



## Contamos con 3 modalidades disponibles

### • Diurno:

- Clases presenciales en la semana
  - Lunes y miércoles: 10:00 a 12:00 hrs.
- Duración: 3 meses

### • Vespertino:

- Clases presenciales en la semana
  - Viernes 18:30 a 21:30
- Duración: 4 meses

### • Fin de semana:

- 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.
- Duración: 4 meses

### • Exigencia de práctica regular:

- 80 prácticas
- Se consideran todas las clases regulares disponibles de lunes a sábado

### • Práctica profesional:

- 8 clases
- Pueden realizarlas en la escuela o fuera de ella


### • Incluye:


- Plan libre e ilimitado de práctica por 6 meses.



## 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

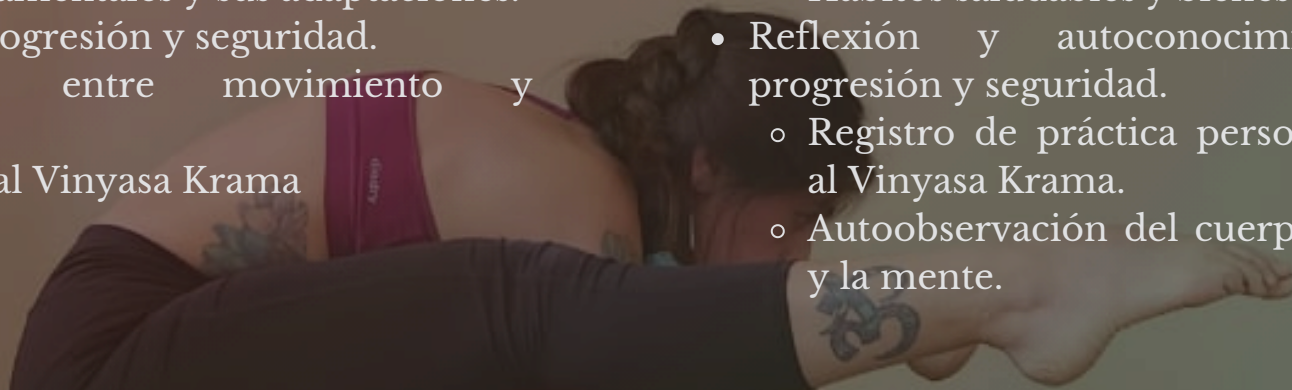
- Estas son todas las clases disponibles para realizar tu práctica regular, a las cuales podrás asistir de manera libre e ilimitada con el plan de práctica incluido en tu formación.
- Este plan te permite integrarte a la vida de la escuela y sostener una práctica constante durante la semana, eligiendo 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.

# 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.



## Certificación

- Instructor/a de Yoga



YOGA MANDIRAM

Certificación Nacional  
Escuela Yoga Mandiram



Certificación Internacional  
Yoga Alliance international India

## Resumen de inversión

<b>Hatha Yoga I</b> (Fundamentos del Yoga)	<b>Inversión</b>	<b>Primeros 10 inscritos</b>	<b>N° de Cuotas</b>	<b>Pago al contado</b> (1-3 cuotas)
<b>200 Horas Intensivo</b>	\$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 6 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](mailto:contacto@yogamandiram.cl)

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

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