

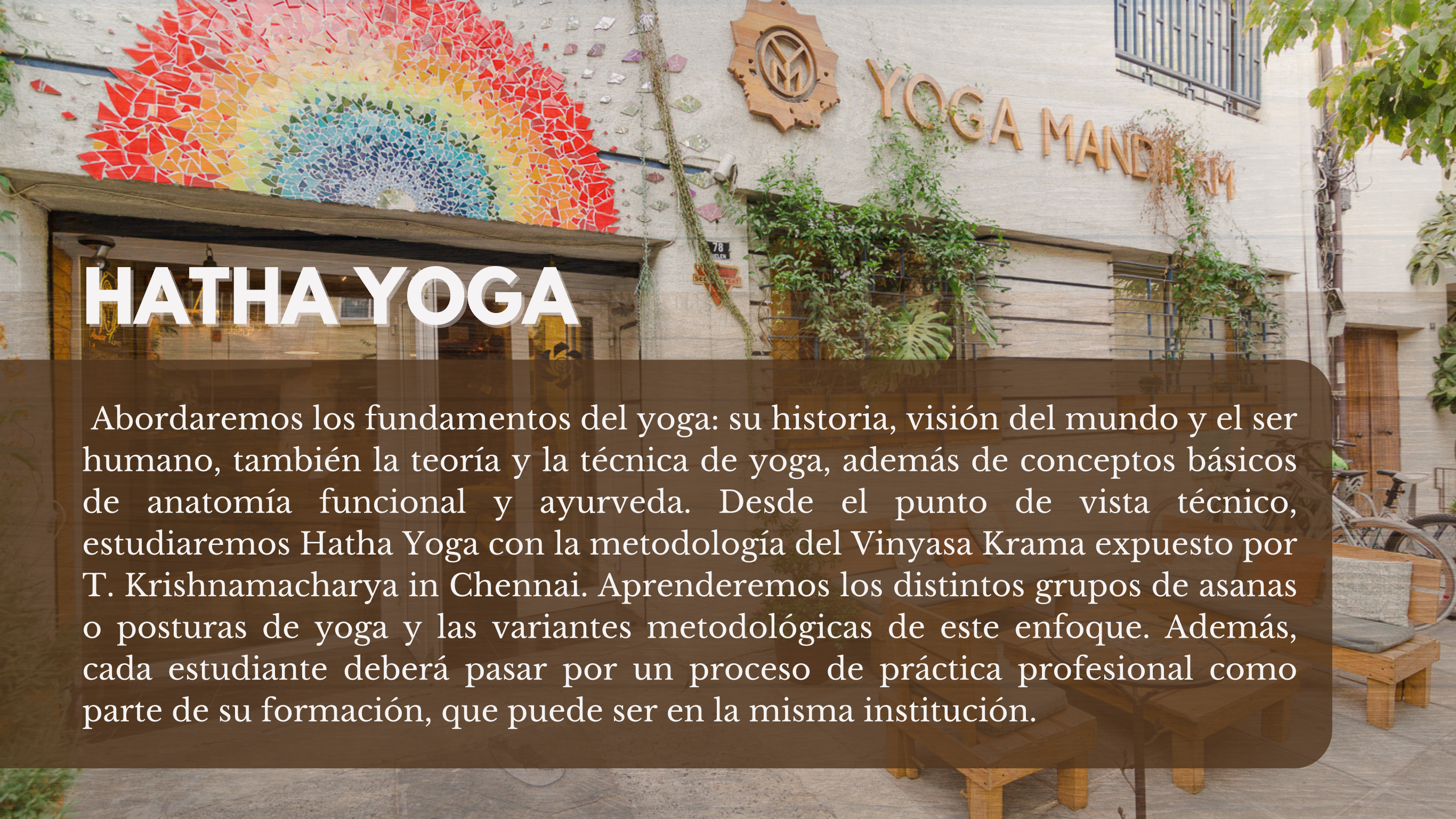
FORMACIÓN EN YOGA

200 horas

INTENSIVO
4 MESES



YOGA MANDIRAM

The background image shows the exterior of a yoga studio. On the left, there is a large, vibrant mosaic in the shape of a sunburst or flower, composed of many small, colorful tiles in shades of red, orange, yellow, green, and blue. To the right of the mosaic, a wooden logo featuring a stylized 'Y' inside a circular frame is mounted on the wall. Further right, the words 'YOGA MANDIRAM' are displayed in large, light-colored, three-dimensional block letters. Below the letters, there is a planter box filled with various green plants, including a large monstera leaf. The building has a light-colored facade and a wooden door is visible on the right side. A bicycle is parked near the door. The overall atmosphere is warm and inviting.

HATHA YOGA

Abordaremos los fundamentos del yoga: su historia, visión del mundo y el ser humano, también la teoría y la técnica de yoga, además de conceptos básicos de anatomía funcional y ayurveda. Desde el punto de vista técnico, estudiaremos Hatha Yoga con la metodología del Vinyasa Krama expuesto por T. Krishnamacharya in Chennai. Aprenderemos los distintos grupos de asanas o posturas de yoga y las variantes metodológicas de este enfoque. Además, cada estudiante deberá pasar por un proceso de práctica profesional como parte de su formación, que puede ser en la misma institución.

FORMATO

INTENSIVO

- Inicio: Septiembre
- Término: Diciembre
 - Clases teórico-práctico
 - Un sábado y un domingo al mes
- Valor: \$933.000 primeros 10 inscritos
 - Opción de pago con transferencias mensuales
 - Al contado: \$800.000
- Práctica liberada hasta el 15 de marzo
- Certificación nacional e internacional

The background image shows a yoga studio. In the foreground, several people are lying on their backs on yoga mats, performing a relaxation or Savasana pose. They are wearing casual clothing like t-shirts and leggings. In the background, there is a wooden frame structure with horizontal bars and ropes attached, likely for assisted yoga or inversion. A small golden statue is visible on the left side of the frame.

CONTENIDOS

Yoga, concepto e historia

Ashtanga Yoga

Modelos de cuerpo yóguico

Vinyasa krama - Técnica de asana - Trishtana

Anatomía Funcional Aplicada

Introducción a la Ayurveda

Clase presencial

- 1: Sábado 27-09-2025
- 2: Domingo 28-09-2025
- 3: Sábado 25-10-2025
- 4: Domingo 26-10-2025
- 5: Sábado 08-11-2025
- 6: Domingo 09-11-2025
- 7: Sábado 27-12-2025
- 8: Domingo 28-12-2025

Horario:

- Sábado de 10:30 a 15:30 hrs.
- Domingo de 9:00 a 14:00 hrs.

Clases online

Una clase al mes, un día de la semana. Horario vespertino.

CERTIFICACIONES



YOGA MANDIRAM



YOGA MANDIRAM

- www.yogamandiram.cl
- Huelen 78, Providencia
 - Metro Manuel Montt/Metro Salvador
- +56968407549
- contacto@yogamandiram.cl

