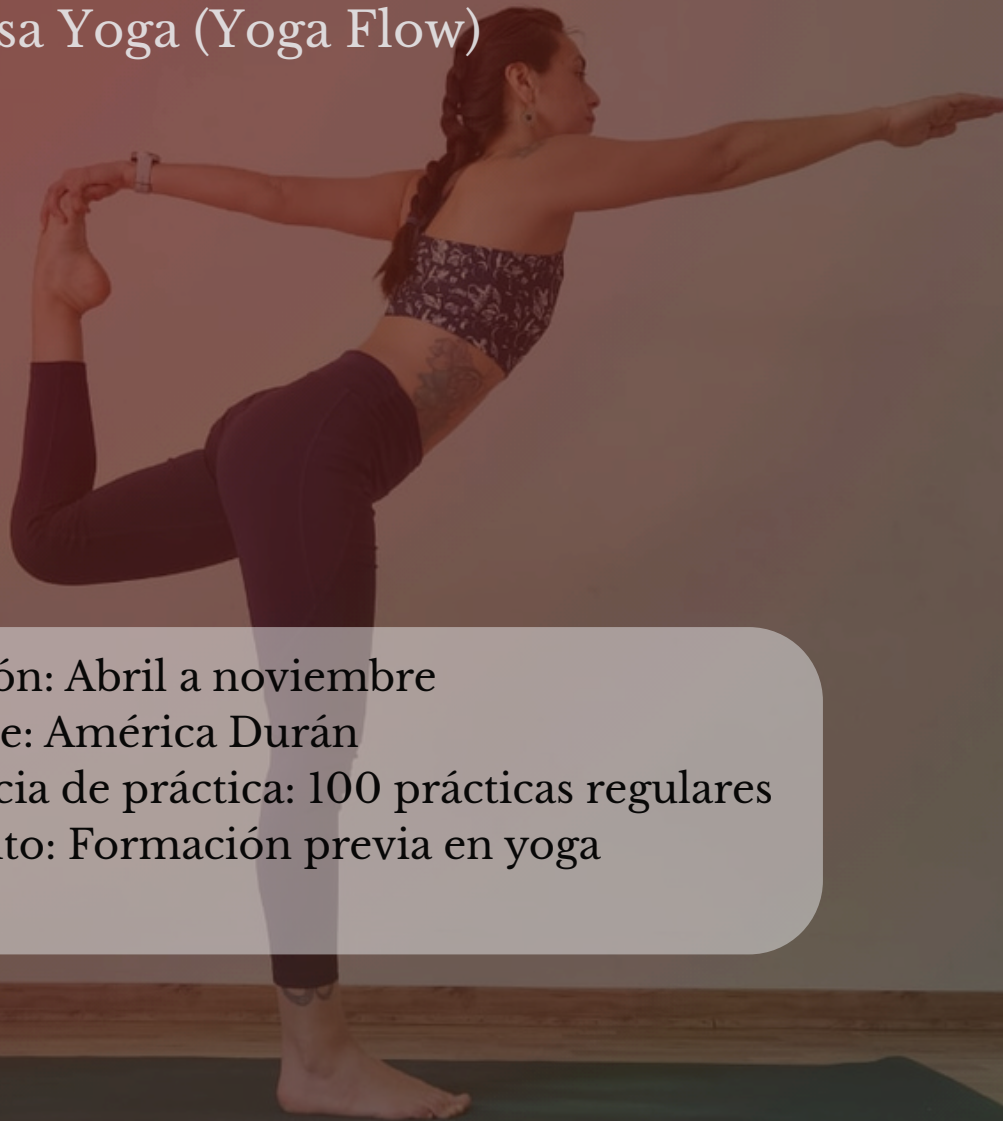


Hatha Yoga II B (200 horas)

Vinyasa Yoga (Yoga Flow)



Duración: Abril a noviembre

Docente: América Durán

Exigencia de práctica: 100 prácticas regulares

Requisito: Formación previa en yoga

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)

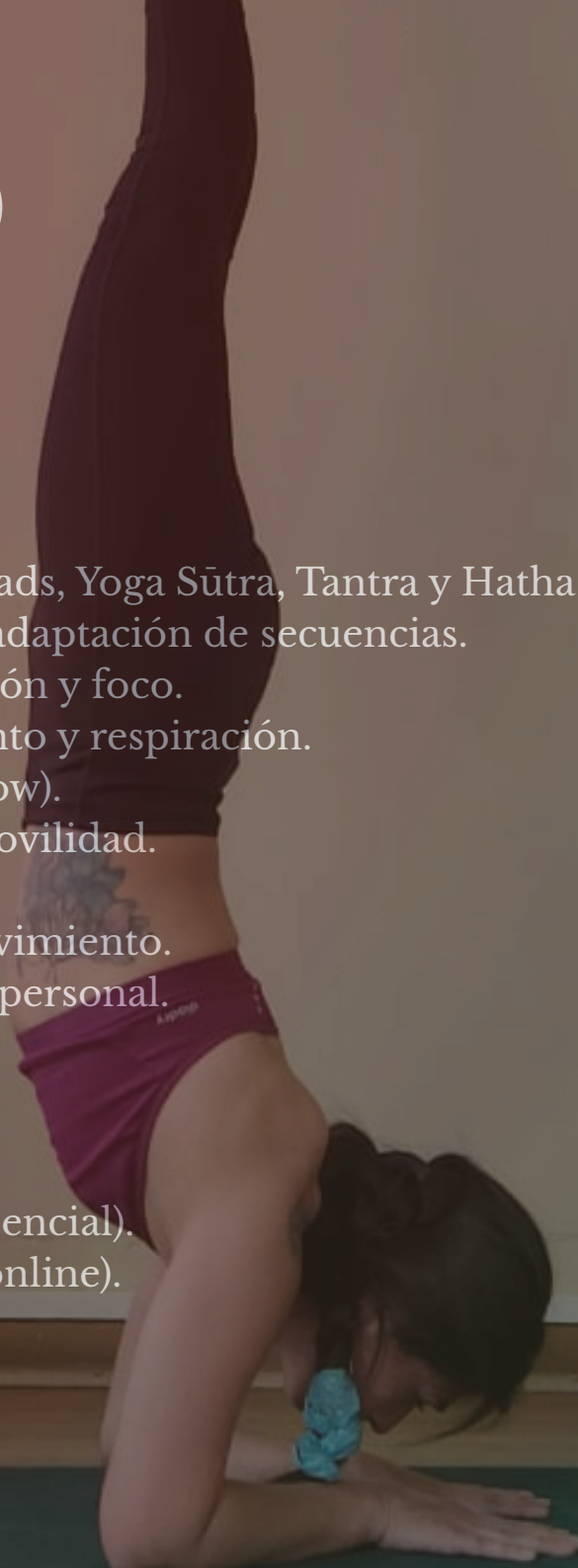
Vinyasa Yoga (Yoga Flow)

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).






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.

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)
Ashtanga Chikitsa	\$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

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

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