YOGA MANDIRAM

TRADICIÓN · PRÁCTICA · COMUNIDAD

ADMISIÓN 2027

PROGRAMA DE FORMACIÓN EN YOGA

Haṭha Yoga

Un camino de práctica, estudio y autoconocimiento.

300 h FORMACIÓN ANUAL | **200 h** INTENSIVO



300 H · ABRIL A NOVIEMBRE · 200 H · ABRIL A **JULIO**
HUELEN 78 · PROVIDENCIA, SANTIAGO

YOGAMANDIRAM.CL

01 TU CAMINO

Distintos motivos, una misma profundidad

Dos formatos —200 y 300 horas— con el mismo enfoque y contenidos, para que cada estudiante elija la modalidad que mejor se adapte a sus tiempos y proceso.



01

Formación profesional

Para quienes desean formarse como profesores/as de Yoga y adquirir herramientas para guiar clases desde una comprensión profunda del método.

02

Otras disciplinas

Para terapeutas y profesionales de la salud y el bienestar que buscan integrar el Yoga y el Ayurveda a su práctica.

03

Camino personal

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

Una misma enseñanza, para caminos diferentes.

02 FORMACIÓN BASE

Haṭha Yoga I (300 horas)

DURACIÓN
Abril a noviembre

DOCENTES
Rafael Cuevas y Camilo Rovira

Estudio de historia, filosofía y visión del ser humano; teoría y técnica del Yoga; formas sencillas y seguras de compartir la práctica.

Integra postura, movimiento, respiración, meditación, anatomía y biomecánica.

Incluye bases de Ayurveda, estrategias de aplicación y seguimiento personal.

Elige la modalidad que más se acomode a ti, a tus tiempos y a tu ritmo.

No requiere experiencia previa.

MODALIDADES

Fin de semana
16 CUPOS

Un fin de semana presencial al mes.

Sábado: 10:30 a 15:30.

Domingo: 09:00 a 14:00.

Online: un martes al mes, 19:00 a 21:00.

Vespertino
16 CUPOS

Todos los martes y jueves, 19:30 a 21:00.

Presencial.

Diurno
16 CUPOS

Todos los lunes y miércoles, 10:30 a 12:00.

Presencial.

PRÁCTICA REGULAR Y PROFESIONAL

- Completar 100 prácticas regulares en 12 meses.
- Práctica profesional: adaptar y dictar 8 clases dentro o fuera de la escuela.

PRÁCTICA INCLUIDA

Libre e ilimitada por 12 meses

03 FORMACIÓN BASE INTENSIVA

Haṭha Yoga I (200 horas)

DURACIÓN

Abril a julio

DOCENTES

América Durán · Gonzalo Lavanderos · Margarita Cuello · Mario Araya

Fundamentos del Yoga desde la tradición de Krishnamacharya: historia, visión del mundo y del ser humano, teoría y técnica, y maneras sencillas y seguras de compartir las prácticas.

Postura, movimiento, respiración consciente y meditación se complementan con anatomía, biomecánica y una introducción al Ayurveda.

No requiere experiencia previa.

MODALIDADES

Fin de semana

16 CUPOS

Un fin de semana presencial al mes.

Sábado: 10:30 a 15:30.

Domingo: 09:00 a 14:00.

Online: un lunes al mes, 19:00 a 21:00.

Vespertino

16 CUPOS

Todos los viernes, 18:30 a 21:30.

Cierre: un sábado presencial, 10:30 a 13:30.

PRÁCTICA REGULAR Y PROFESIONAL

- Completar 80 prácticas regulares en 6 meses.
- Práctica profesional: adaptar y dictar 8 clases dentro o fuera de la escuela.

PRÁCTICA INCLUIDA

Libre e ilimitada por 6 meses

Fundamentos para vivir y compartir el Yoga

01

Historia y filosofía

Orígenes védicos; escuelas filosóficas de la India; Upanishads, Bhagavad Gītā y Yoga Sūtra de Patañjali; Hatha Yoga Pradīpikā y tradición de T. Krishnamacharya.

02

Meditación y Prāṇāyāma

Respiración consciente; regulación del Prana; introducción a la meditación y la atención plena.

03

Modelo del ser humano

Koshas, chakras y nāḍīs; guṇas y tendencias de la naturaleza.

04

Anatomía y biomecánica

Anatomía funcional aplicada al Yoga; principios de estabilidad, movilidad y alineación.

05

Práctica de āsana

Posturas y adaptaciones; alineación, progresión y seguridad; coordinación de movimiento y respiración; introducción al Vinyasa Krama.

06

Ayurveda y autoconocimiento

Cinco elementos (mahābhūtas), doṣhas y equilibrio vital; hábitos saludables; registro personal y autoobservación del cuerpo, la respiración y la mente. Alineación, progresión y Vinyasa Krama.

La experiencia sostiene el aprendizaje

Práctica libre en todas nuestras clases regulares, de lunes a sábado.

Todas las clases incluidas en el horario oficial son válidas para cumplir con la exigencia de práctica, ya sea asistiendo de manera presencial u online.

Elige los horarios y estilos que mejor se adapten a tus necesidades y preferencias, y enriquece tu proceso participando activamente de la vida de nuestra comunidad.

Horario 2027

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00 08:30	Aṣṭāṅga Mysore		Aṣṭāṅga Mysore		Aṣṭāṅga Mysore		
08:00 10:00						Aṣṭāṅga Mysore	
10:30 12:00		Yoga Training		Yoga Training			
13:00 14:30	Vinyāsa Yoga	Aṣṭāṅga Mysore	Vinyāsa Yoga	Aṣṭāṅga Mysore	Aṣṭāṅga Guiado		
18:00 19:30	Aṣṭāṅga Mysore		Aṣṭāṅga Mysore				
18:30 19:15	Meditación	Prāṇāyāma	Yoga Nidrā	Meditación			
19:30 21:00	Aṣṭāṅga Mysore	Yoga Training	Aṣṭāṅga Mysore	Yoga Training			
19:30 21:00	Haṭha Yoga	Haṭha Yoga	Haṭha Yoga	Haṭha Yoga			

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.
- El horario está sujeto a variaciones, las cuales serán informadas con anticipación.

06 CERTIFICACIÓN E INVERSIÓN

Una formación con respaldo

CERTIFICACIÓN

CERTIFICACIÓN NACIONAL

Instructora/or en Haṭha Yoga

Escuela Yoga Mandiram

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Instructora/or en Haṭha Yoga

Yoga Alliance International India

INVERSIÓN

PROGRAMA	INVERSIÓN	PRIMEROS 10	CUOTAS	CONTADO[1]
300 h FORMACIÓN ANUAL	$1.500.000	$1.200.000	A convenir	$1.000.000
200 h INTENSIVO	$1.125.000	$900.000	A convenir	$800.000

[1] PAGO AL CONTADO

1 a 3 cuotas.

FACILIDAD DE PAGO

Transferencias mensuales o tarjetas bancarias.

INCLUYE

Práctica libre e ilimitada por 6 o 12 meses, según el programa elegido.

YOGA MANDIRAM

07 · COMUNIDAD

Tradición viva, acompañamiento cercano

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. Nuestro compromiso es transmitir este conocimiento con respeto, fidelidad y amor, adaptándolo a los tiempos presentes sin perder su esencia.

Un camino de autoconocimiento, encuentro y servicio, donde aprender se convierte en recordar y enseñar en un acto de gratitud.

CONTACTO

Conversemos

WHATSAPP

+56 9 6840 7549

CORREO

contacto@yogamandiram.cl

INSTAGRAM

@mandiramyoga

DIRECCIÓN

Huelen 78, Providencia

Metro Manuel Montt / Salvador · Línea 1

