



YOGA MANDIRAM

Programas de profundización y especialización

- Ayurveda I
- Hatha Yoga II-A
 - Ashtanga, 1° serie
- Hatha Yoga II-B
 - Vinyasa/Yoga flow
- Meditación y
Pranayama
- Yoga Training



YOGA MANDIRAM

Programas de especialización en Yoga

Ayurveda
Ashtanga, 1° serie
Vinyasa/Yoga flow
Meditación y Pranayama
Yoga Training

Para instructores/as y profesores/as de Yoga



Ayurveda I

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.

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).

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).

Hatha Yoga II-A **Yoga Chikitsa, 1º serie de Ashtanga Vinyasa Yoga**

En este curso se aborda la primera secuencia completa de Yoga Chikitsa, 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.



Formato:

- Clases desde abril a noviembre.
- 1 sábado al mes, de 16:00 a 21:00 hrs (presencial).
- 1 miércoles al mes, de 19:00 a 21:00 hrs (online).

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.



Hatha Yoga II-B **Vinyasa Yoga/Yoga Flow**

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.

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

Formato:

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

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.

Meditación y Pranayama

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.



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).

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.



Yoga Training

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.

- 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).

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.

Requisitos

- Haber cursado y aprobado Hatha Yoga I (primer año).
- O poseer una certificación externa a Mandiram en Yoga.

Incluye

- Plan de práctica regular por 12 meses

Exigencia de práctica regular

- 100 prácticas regulares
- Aplican todas las clases disponible en el horario

Certificaciones

- Nacional: Escuela Yoga Mandiram
- Internacional: Yoga Alliance, India

Valores

- Regular: \$1.000.000 (hasta 12 cuotas)
- Primeros 10 inscritos: \$900.000 (hasta 12 cuotas)
- Pago al contado: \$800.000 (hasta 3 cuotas)
- Facilidad de pago: Transferencia mensual o tarjetas bancarias

Contacto

- +56968407549
- yogamandiram.cl