



YOGA MANDIRAM

Yoga Training

- Lleva tu práctica de yoga a otro nivel.
- Adquiere más fuerza, resistencia, movilidad y flexibilidad.
- Evita lesiones.
- Experimenta y/o aprende programas de entrenamiento.



Creado y dictado por: Rafael Cuevas
Kinesiólogo, Profesor de yoga, terapeuta
ayurvédico, entre otros.

+56 9 6840 7549
www.yogamandiram.cl

Yoga Training

Yoga Training o Entrenamiento Funcional en Asanas (E.F.A) es una disciplina que nace por y para la práctica de yoga. Su objetivo es servir como apoyo para la práctica física con el fin de evitar lesiones y desarrollar cualidades físicas como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la movilidad, permitiéndonos realizar asanas cada vez más desafiantes.

Conócelo en sus dos formatos:

- Diplomado en Yoga Training.
- Intensivo de Yoga Training.



Diplomado en Yoga Training

En este diplomado aprenderemos sus fundamentos, todos sus programas de entrenamiento, los principios de la planificación del entrenamiento y la evaluación funcional para el yoga.

Inscríbete y conviértete en un entrenador o Yoga Trainer.

Intensivo de Yoga Training

En este curso aprenderemos los fundamentos del Yoga Training. Realizaremos una evaluación funcional para el yoga al comienzo del curso y luego, pasaremos por los principales programas de entrenamiento. El objetivo de este curso es mejorar nuestra práctica física de yoga, evitar lesiones y adquirir herramientas para nuestro entrenamiento.

Duración

- Diplomado: desde mayo a diciembre
- Intensivo: desde abril a julio

Formato

- Clase presencial
 - un sábado al mes
 - ambos formatos
- Clase online
 - una clase al mes (diplomado)
 - dos clases al mes (intensivo)



Diferencia entre el diplomado y el intensivo

- El diplomado es para formarte como entrenador o Yoga Trainer, mientras que el intensivo es para experimentar los principales programas de entrenamiento.

Calendario

Intensivo

Diplomado

Presencial

Online

05-04

08-04

17-05

22-04

07-06

06-05

26-07

20-05

17-06

24-06

01-07

15-07

Presencial

Online

17-05

29-05

15-06

26-06

26-07

10-07

30-08

07-08

13-09

25-09

18-10

30-10

22-11

13-11

13-12

04-12

Contacto

WhatsApp:

+56 9 6840 7549

Correo electrónico:

contacto@yogamandiram.cl

Instagram

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

Dirección:

Huelen #78, Providencia

Metro Manuel Montt/

Salvador

