



YOGA MANDIRAM

Yoga Training



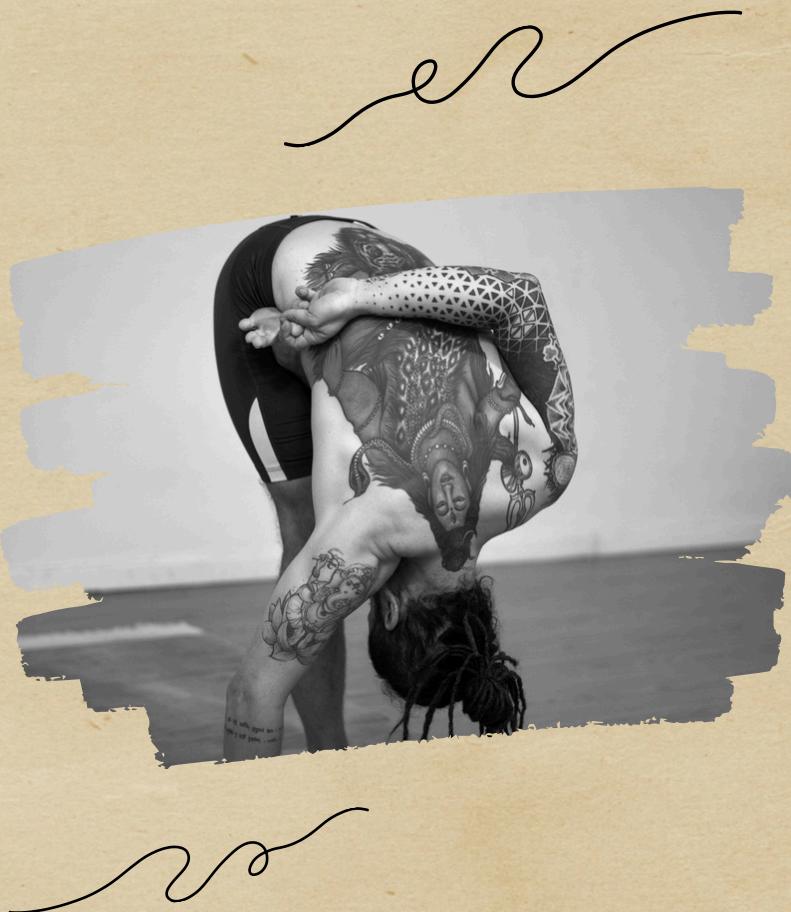
- Lleva tu práctica de yoga a otro nivel.
- Adquiere más fuerza, resistencia, movilidad y flexibilidad.
- Evita lesiones.
- Experimenta y/o aprende programas de entrenamiento.

Creado y dictado por: Rafael Cuevas
Kinesiólogo, Profesor de yoga, terapéuta
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

05-04
17-05
07-06
26-07

Online

08-04
22-04
06-05
20-05
17-06
24-06
01-07
15-07

Presencial

17-05
15-06
26-07
30-08
13-09
18-10
22-11
13-12

Online

29-05
26-06
10-07
07-08
25-09
30-10
13-11
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

