

2026, 2º semestre  
Admisión



Formación en  
**AYURVEDA**

YOGA Y  
MEDITACIÓN  
-Clase de Prueba  
Gratis  
-Cursos de Formac  
-Terapias

# Ayurveda I

Duración: Agosto-noviembre  
Docente: Rafael Cuevas  
No requiere experiencia previa

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.





# Ayurveda I

## 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).

## Formato:

- 1 sábado al mes, de 10:30 a 15:30 hrs (presencial).
- 1 domingo al mes de 09:00 a 14:00 hrs. (presencial)
- 1 jueves al mes, de 19:00 a 21:00 hrs (online).


## Prácticas regulares


- Si tomas el curso con el plan de práctica ilimitado por 6 meses, tendrás acceso libre a todas las clases contempladas en el horario regular de la escuela.
- Consideramos la práctica regular de yoga una parte fundamental de la formación, ya que permite integrar los contenidos del Ayurveda desde la experiencia directa y cultivar hábitos que favorecen la salud y el equilibrio.
- La certificación será de 200 horas en la modalidad con práctica regular y de 75 horas en la modalidad sin práctica.



## Horario 2026

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
07:00	<b>Aṣṭāṅga Mysore</b>		<b>Aṣṭāṅga Mysore</b>		<b>Aṣṭāṅga Mysore</b>		
08:30							
08:00						<b>Aṣṭāṅga Mysore</b>	
10:00							
10:30		Yoga Training		Yoga Training			
12:00							
13:00	Vinyāsa Yoga	<b>Aṣṭāṅga Mysore</b>	Vinyāsa Yoga	<b>Aṣṭāṅga Mysore</b>	<b>Aṣṭāṅga Guiado</b>		
14:30							
18:00	<b>Aṣṭāṅga Mysore</b>	<b>Yoga Prenatal</b> 18:15 a 19:15	<b>Aṣṭāṅga Mysore</b>	<b>Yoga Prenatal</b> 18:15 a 19:15			
19:30							
18:30	Meditación	Prāṇāyāma	Yoga Nidra	Meditación			
19:15							
19:30	<b>Aṣṭāṅga Mysore</b>	<b>Yoga Training</b>	<b>Aṣṭāṅga Mysore</b>	<b>Yoga Training</b>			
21:00							
19:30	Haṭha Yoga	Haṭha Yoga	Haṭha Yoga	Haṭha Yoga	<b>Meditación Zazen</b> 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.

## Certificación



YOGA MANDIRAM

Certificación Nacional  
Escuela Yoga Mandiram



Certificación Internacional  
Yoga Alliance international India

## Resumen de inversión

Programa	Con plan de práctica ilimitada por 6 meses	Primeros 10 inscritos	Pago al contado (1-3 cuotas)	Sin práctica ilimitada por 6 meses	Primeros 10 inscritos	Pago al contado (1-3 cuotas)	N° de Cuotas
Ayurveda	\$650.000	\$550.000	\$500.000	\$550.000	\$450.000	\$400.000	A convenir

Facilidad de pago: Se puede pagar con transferencias mensuales o con tarjetas bancarias

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](mailto:contacto@yogamandiram.cl)

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

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