



YOGA MANDIRAM

# FORMACIÓN EN YOGA

*200 horas*

The background image shows the exterior of a yoga studio. On the left, there is a large, vibrant mosaic in the shape of a sun or a flower, with colors ranging from red and orange to yellow, green, and blue. To the right of the mosaic is a wooden logo featuring a stylized 'Y' and 'M' inside a gear-like shape. Next to the logo, the words 'YOGA MANDIRAM' are written in large, wooden, 3D letters. The building has a light-colored facade and a balcony with a blue metal railing. In the foreground, there is an outdoor seating area with wooden furniture, including a table and several chairs with cushions. A bicycle is parked on the right side of the image.

# HATHA YOGA

Abordaremos los fundamentos del yoga: su historia, visión del mundo y el ser humano, también la teoría y la técnica de yoga, además de conceptos básicos de anatomía funcional. Desde el punto de vista técnico, estudiaremos Hatha Yoga con la metodología del Vinyasa Krama expuesto por T. Krishnamacharya in Chennai. Aprenderemos los distintos grupos de asanas o posturas de yoga y las variantes metodológicas de este enfoque. Además, cada estudiante deberá pasar por un proceso de práctica profesional como parte de su formación, que puede ser en la misma institución.

# FORMATO

## 1 AÑO

- INICIO 5 DE ABRIL - TÉRMINO EL 13 DE DICIEMBRE
- CLASES TEÓRICO-PRÁCTICAS
- UN SÁBADO AL MES DE 10:00 A 15:00 HRS
- 100 HORAS DE PRÁCTICA MÍNIMO
- VACACIONES EN AGOSTO
- VALOR: \$800.000
  - 20% DCTO. 15 PRIMEROS INSCRITOS

## INTENSIVO 6 MESES

- INICIO EN ABRIL - TÉRMINO EN SEPTIEMBRE
- CLASES TEÓRICO-PRÁCTICAS
- UN SÁBADO Y UN DOMINGO AL MES DE LAS 10:00 A LAS 15:00 HRS.
- 75 HORAS DE PRÁCTICA MÍNIMA
- SIN VACACIONES
- VALOR: \$900.000
  - 20% DCTO. 15 PRIMEROS INSCRITOS

# CERTIFICACIONES



YOGA MANDIRAM

- 
- [WWW.YOGAMANDIRAM.CL](http://WWW.YOGAMANDIRAM.CL)
  - HUELEN 78, PROVIDENCIA  
METRO SALVADOR/MANUEL  
MONTT, LÍNEA 1
  - +56968407549
  - [CONTACTO@YOGAMANDIRAM.CL](mailto:CONTACTO@YOGAMANDIRAM.CL)