

BIENVENID@S A NUESTRO PROGRAMA

Modalidad Online en Vivo



INSTITUTO CHILENO DE YOGA

FORMACIÓN INSTRUCTOR@S DE YOGA INTEGRAL

II SEMESTRE AGOSTO - ABRIL

2024 - 2025

CERTIFICA: INSTITUTO CHILENO DE YOGA

Instituto Chileno de Yoga: Formación de Instructores de Yoga Integral



Bienvenido/a/e al Instituto Chileno de Yoga, somos una escuela online que nos destacamos por nuestro enfoque pedagógico no autoritario y compromiso por generar instancias de prevención, promoción y visibilización respecto a las injusticias y abusos en el ámbito de la práctica y difusión del Yoga. Nos complace tu interés en nuestra formación de instructor@s de yoga.

Sobre nosotras

El Instituto Chileno de Yoga se dedica a ofrecer una formación integral que trasciende la práctica física del yoga. Con más de 10 años de existencia, nuestro enfoque de enseñanza no autoritaria, promueve un aprendizaje dialógico, horizontal y no violento. Además, nos enorgullece incorporar en nuestro programa una perspectiva antirracista y antigordofóbica, celebrando y reconociendo la diversidad corporal, las neurodivergencias y las distintas identidades sexo/genéricas, despatologizando estas diferencias.

Instituto Chileno de Yoga: Formación de Instructores de Yoga Integral



Nuestros Principios

I Enfoque Pedagógico No Autoritario:

- Dialógico: Fomentamos el diálogo abierto y respetuoso entre estudiantes, instructoras y docentes.
- Horizontal: Eliminamos las jerarquías tradicionales para crear un ambiente de aprendizaje igualitario en donde todos somos portadores de conocimiento.
- No Violento: Promovemos una enseñanza basada en el respeto.

Instituto Chileno de Yoga: Formación de Instructores de Yoga Integral



Nuestros Principios

II Compromiso Social:

- Antirracista: Combatimos activamente el racismo entendiendo que es una estructura de opresión que sigue vigente en la actualidad, teniendo repercusiones negativas en la vida de muchas personas en distintos territorios.
- Antigordofóbico: Nos oponemos a la violencia estética y a la cultura de las dietas. Reconocemos como válidas todas las corporalidades independiente de su peso, talla, edad e identidad étnico/racial.

Instituto Chileno de Yoga: Formación de Instructores de Yoga Integral



Nuestros Principios

II Compromiso Social:

- **Antisectario:** Nos posicionamos firmemente contra las prácticas sectarias y abusivas en el yoga. Rechazamos la adherencia ciega a cualquier figura destacada del yoga, incluidas aquellas alianzas y organizaciones que utilizan como fachadas.
- **Anticlasista:** Buscamos la igualdad de oportunidades, la justicia social y el respeto por la dignidad de todas las personas, independientemente de su posición económica.

Instituto Chileno de Yoga:

Formación de Instructores de Yoga Integral

Nuestra metodología



Nuestro programa de formación se estructura en seis etapas claves:

- Teórica, Reflexiva y Dialógica: Adquisición de conocimientos teóricos principalmente con clases expositivas y discusiones críticas que fomentan el diálogo y la reflexión profunda del yoga y su práctica en la actualidad.
- Teórica, Técnica y Práctica: Aplicación de los conocimientos teóricos en la práctica de distintas técnicas de yoga que estudiaremos. Principalmente asnas/posturas, respiración, pranayamas, relajación y meditación.
- Evaluación Teórica y de Aplicación: Esta etapa implica una evaluación integral de la comprensión teórica, abarcando los aspectos filosóficos e históricos clave del yoga, así como del enfoque y principios de la escuela. Además, se evalúa la habilidad de los estudiantes para implementar efectivamente las técnicas en contextos de práctica.

Instituto Chileno de Yoga: Formación de Instructores de Yoga Integral



Nuestra metodología

- Retroalimentación Colectiva e Individual: Provisión de retroalimentación constructiva tanto a nivel grupal como individual.
- Clases Prácticas de Yoga: asistencia a clases online en vivo que le permiten a l@s estudiantes experimentar y perfeccionar las posturas y otras técnicas de yoga bajo la guía de nuestra instructora.
- Tutorías Opcionales: Oportunidad para l@s estudiantes de recibir orientación personalizada en áreas específicas de los contenidos. Estas sesiones individuales proporcionan un espacio dedicado para resolver dudas, profundizar en conceptos y recibir apoyo adicional para el desarrollo de habilidades de enseñanza y práctica personal.

Instituto Chileno de Yoga: Formación de Instructores de Yoga Integral



Nuestra formación está dirigida a:

Esta formación está diseñada para quienes deseen enseñar clases prácticas de Yoga Integral, así como para quienes estén interesad@s en comenzar sus estudios de Yoga por curiosidad o para beneficio personal.

No requieres experiencia en Yoga o disciplinas afines.

Para unirse a esta formación, necesitarás tener una conexión a internet estable y mantener tu cámara encendida durante las clases para poder participar en las interacciones técnico-pedagógicas que enriquecerán tu aprendizaje.

¡Esperamos contar contigo!



INSTITUTO CHILENO DE YOGA

CONTENIDOS

PROGRAMA INSTRUCTOR@S DE YOGA INTEGRAL / 100% ONLINE SINCRÓNICO

CERTIFICA INSTITUTO CHILENO DE YOGA - NO SE REQUIERE EXPERIENCIA



CLASES TODOS LOS MIÉRCOLES DE 19:45 A 21:00 HRS. (excepto feriados, festivos y vacaciones)

AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	ONLINE
Bienvenida, revisión metodología y pedagogías No Autoritarias	Introducción a la Historia y Filosofía del Yoga	Anatomía y Fisiología del Aparato Respiratorio	Estructura de La Clase de Yoga Integral	Principales Posturas Parciales en Yoga Integral	Desarrollo de Secuencias para Yoga Integral I	VACACIONES DE VERANO	Desarrollo de Secuencias para Yoga Integral II	Anatomía Sutil y Sistema de Chakras	EVALUACIÓN TEÓRICA
Factores Determinantes de la Salud	Principales influencias del Yoga Integral	Introducción a la Anatomía Sutil Respiración y Pranayamas	Asana Vidya: Estudio de las Asanas de Yoga Integral	Sistemas de Posturas y Contraposturas en Yoga Integral	Variaciones y Adaptaciones en las Asanas		Relajación y Meditación	TUTORIA GRUPAL (opcional)	

CLASES UN SÁBADO AL MES DE 9:00 A 13:00 HRS.

<u>31 DE AGOSTO</u>	<u>28 DE SEPT.</u>	<u>5 DE OCTUBRE</u>	<u>15 DE NOV.</u>	<u>13 DE DIC.</u>	<u>10 DE ENERO</u>	<u>1 DE FEBRERO</u>	<u>15 DE MARZO</u>	<u>1 DE ABRIL</u>
Diversidad Corporal y Violencia Estética en el Yoga	Generalidades de Anatomía y movilidad	Meditación y Neurociencias	Técnica de Ejecución de Posturas I	Técnica de Ejecución de Posturas II	Técnica de Ejecución de Posturas III	Taller de Prevención de lesiones en el Yoga	Técnica de Ejecución de Posturas IV	Prevención del Abuso y Ética en el oficio de/@ Instructors/@ de Yoga

Clases Prácticas de Yoga Online Sincrónicas: lunes y martes de 20:00 a 21:00 hrs. (excepto feriados, festivos y vacaciones*)

Se exige la asistencia a sólo 4 clases prácticas de yoga al mes.



INSTITUTO CHILENO DE YOGA

PROGRAMA INSTRUCTOR@S DE YOGA INTEGRAL / 100% ONLINE SINCRÓNICO

CERTIFICA INSTITUTO CHILENO DE YOGA - NO SE REQUIERE EXPERIENCIA

Eventualmente, este programa podría presentar algunos cambios en la extensión de algunos contenidos y/o unidades dependiendo de los intereses y necesidades de cada grupo de estudiantes.

FECHAS IMPORTANTES

- INICIO DEL CURSO: MIÉRCOLES **21 DE AGOSTO 2024**.
- FINALIZA: MIÉRCOLES **30 DE ABRIL 2025**.
- Vacaciones 18 de septiembre: del 16 al 22 de septiembre 2024.
- Vacaciones fiestas de fin de año: del 21 de diciembre al 2 de enero del 2025.
- Evaluación Teórica: del 7 al 14 de abril del 2025 en modalidad online asincrónico.
- Evaluación de aplicación: del 14 al 21 de abril. **Modalidad online por definir** (sincrónico o asincrónico).
- Entrega de diplomas: vía correo electrónico del 1 al 5 de mayo 2025 habiendo cumplido con todos los requisitos y compromisos adquiridos con Instituto Chileno de Yoga.

PROGRAMA INSTRUCTOR@S DE YOGA INTEGRAL / 100% ONLINE SINCRÓNICO

CERTIFICA INSTITUTO CHILENO DE YOGA - NO SE REQUIERE EXPERIENCIA

Reconocemos la importancia de la asistencia y el cumplimiento de las fechas. Entendemos que cada participante puede enfrentarse a circunstancias individuales. Por ello, evaluaremos cada situación, asegurando un enfoque justo y apoyo continuo para el éxito de tod@s l@s involucrad@s.

REQUISITOS

- ASISTENCIA A CLASES DE DÍA MIÉRCOLES: se exige una asistencia del 80%.
- ASISTENCIA A CLASES PRÁCTICAS DE YOGA ONLINE SINCRÓNICAS: se exige la asistencia a solo 4 clases al mes.
- ASISTENCIA A CLASES DE DÍA SÁBADO: se exige la asistencia a 7 sábados de un total de 9.
- CUESTIONARIOS Y ACTIVIDADES: es necesario cumplir con las fechas acordadas por el grupo para su entrega
- PAUTAS DE CONVIVENCIA: respetar los acuerdos, principios y enfoque de nuestro Instituto.
- COMPROMISOS FINANCIEROS: Se requiere haber cumplido con los compromisos financieros previamente acordados.



INSTITUTO CHILENO DE YOGA

VALOR PROMOCIONAL

HASTA EL 31 DE JULIO



INSTITUTO CHILENO DE YOGA

PROGRAMA INSTRUCTOR@S DE YOGA INTEGRAL / 100% ONLINE SINCRÓNICO

CERTIFICA INSTITUTO CHILENO DE YOGA - NO SE REQUIERE EXPERIENCIA

50% DE DESCUENTO EN EL ARANCEL. PROMOCIÓN VÁLIDA HASTA EL 31 DE JULIO

- VALOR DE LA FORMACIÓN CON EL 50% DE DESCUENTO: **\$290.000 SIN PAGO DE MATRÍCULA**
- FORMAS DE PAGO:
 1. TARJETA DE CRÉDITO EN 3, 6 Y HASTA 12 CUOTAS PRECIO CONTADO.
 2. PAGOS AL CONTADO.
 3. PAGOS MENSUALES VÍA TRANSFERENCIA O DEPÓSITO BANCARIO EN **7 CUOTAS DE \$40.000 C/U.**
- SI ESTA ES TU FORMA DE PAGO, RESERVA TU CUPO PAGANDO LA 1º CUOTA.
- EL RESTO DE LAS CUOTAS LAS COMIENZAS A PAGAR EL DÍA Nº1 DE CADA MES, SEA DÍA HÁBIL O INHÁBIL, DESDE SEPTIEMBRE HASTA FEBRERO DEL 2025.

TÉRMINOS Y CONDICIONES DE COMPRA

SIN DEVOLUCIONES O REEMBOLSOS EN CASO DE DESISTIR TOMAR EL CURSO.



INSTITUTO CHILENO DE YOGA

PROGRAMA INSTRUCTOR@S DE YOGA INTEGRAL / 100% ONLINE SINCRÓNICO

CERTIFICA INSTITUTO CHILENO DE YOGA - NO SE REQUIERE EXPERIENCIA

DATOS BANCARIOS

- BANCO ESTADO
- Cuenta vista/chequera electrónica N° 622-7-008976-9
- Rut 76.845.098-6
- Nombre; ICHYOGA Spa
- Correo: finanzas@institutochilenodeyoga.cl

INFORMACIONES E INSCRIPCIONES

- Correo: contacto@institutochilenodeyoga.cl
- WHATSAPP: +56 9 5682 8305
- www.institutochilenodeyoga.cl



INSTITUTO CHILENO DE YOGA

CERTIFICACIÓN



INSTITUTO CHILENO DE YOGA

PROGRAMA INSTRUCTOR@S DE YOGA INTEGRAL / 100% ONLINE SINCRÓNICO

CERTIFICA INSTITUTO CHILENO DE YOGA - NO SE REQUIERE EXPERIENCIA

CERTIFICACIÓN Y REQUISITOS:

El Instituto Chileno de Yoga emite el diploma de egreso de Instructor/a/e de Yoga Integral a nombre del estudiante que ha cumplido con todos los requisitos del curso.

Las personas trans podrán solicitar su diploma con su nombre social.

Instituto Chileno de Yoga está legalmente constituido conforme a la legislación vigente en Chile. Contamos con la autorización necesaria para dictar cursos de capacitación, clases y actividades de Yoga y afines. No requerimos de autorización ni afiliación extranjera o de otro organismo para nuestro funcionamiento. Garantizamos que nuestras formaciones cumplen con todos los requisitos legales y normativos establecidos por las autoridades competentes.



INSTITUTO CHILENO DE YOGA

¿QUÉ INCLUYE EL CURSO?



INSTITUTO CHILENO DE YOGA

PROGRAMA INSTRUCTOR@S DE YOGA INTEGRAL / 100% ONLINE SINCRÓNICO

CERTIFICA INSTITUTO CHILENO DE YOGA - NO SE REQUIERE EXPERIENCIA

EL PROGRAMA DE FORMACIÓN INCLUYE:

Clases y Accesos:

1. Acceso a las clases prácticas de Yoga online en vivo desde el **29 de julio**. Las clases se realizan los lunes y martes de 8 a 9 pm.
2. Finalizado el curso, tendrás **acceso gratuito durante 3 meses** a todas las clases de Yoga online en vivo que se encuentren disponibles.
3. Acceso por **1 año a la plataforma e-learning** en nuestra página, donde podrás revisar y descargar el material del curso, presentaciones del equipo docente, libros, diccionario de posturas y todas nuestras actualizaciones. El acceso se entrega después de la inducción de la plataforma en la primera o segunda clase.
4. Acceso a las cápsulas de **Primeros Auxilios** desde nuestra plataforma e-learning.



INSTITUTO CHILENO DE YOGA

PROGRAMA INSTRUCTOR@S DE YOGA INTEGRAL / 100% ONLINE SINCRÓNICO

CERTIFICA INSTITUTO CHILENO DE YOGA - NO SE REQUIERE EXPERIENCIA

EL PROGRAMA DE FORMACIÓN INCLUYE:

Tutorías y Soporte:

1. Acceso a tutorías personalizadas y/o grupales con nuestro equipo docente, para resolver dudas de los contenidos y asesoría en tus proyectos y emprendimientos derivados del Yoga.
2. Finalizado el curso, tendrás acceso gratuito a tutorías en el caso de requerirlo.

Descuentos y Beneficios Adicionales:

1. Descuento en atención y servicios con nuestros profesionales en convenio: matrona, kinesiólogo, nutricionista, diseñador web, clases de pilates, hipopresivos y yoga, asesorías en educación antirracista.
2. Descuentos especiales en nuestras especializaciones, cursos y talleres.



INSTITUTO CHILENO DE YOGA

VALORES SIN PROMOCIÓN

contacto@institutochilenodeyoga.cl

www.institutochilenodeyoga.cl

+569 56828305



INSTITUTO CHILENO DE YOGA

PROGRAMA INSTRUCTOR@S DE YOGA INTEGRAL / 100% ONLINE SINCRÓNICO

CERTIFICA INSTITUTO CHILENO DE YOGA - NO SE REQUIERE EXPERIENCIA

ARANCEL DE LA FORMACIÓN PÚBLICO GENERAL

- VALOR DE LA FORMACIÓN: **\$580.000 Y MATRÍCULA DE \$40.000.-**
- FORMAS DE PAGO:
 1. TARJETA DE CRÉDITO EN 3, 6 Y HASTA 12 CUOTAS PRECIO CONTADO.
 2. PAGOS AL CONTADO CON UN **5% DE DESCUENTO PAGANDO SOLO \$551.000. Y SIN PAGO DE MATRÍCULA**
 3. PAGOS MENSUALES VÍA TRANSFERENCIA O DEPÓSITO BANCARIO EN **8 CUOTAS DE \$64.000 c/u y LA ÚLTIMA CUOTA DE \$68.000.**
- SI ESTA ES TU FORMA DE PAGO, RESERVA TU CUPO PAGANDO LA MATRÍCULA: \$40.000.
- LA PRIMERA CUOTA LA PAGAS A MÁS TARDAR EL **15 DE AGOSTO** Y EL RESTO DE LAS CUOTAS LAS COMIENZAS A PAGAR EL DÍA N°1 DE CADA MES, SEA DÍA HÁBIL O INHÁBIL, DESDE SEPTIEMBRE HASTA ABRIL DEL 2025.



INSTITUTO CHILENO DE YOGA

PROGRAMA INSTRUCTOR@S DE YOGA INTEGRAL / 100% ONLINE SINCRÓNICO

CERTIFICA INSTITUTO CHILENO DE YOGA - NO SE REQUIERE EXPERIENCIA

ARANCEL DE LA FORMACIÓN PARA ESTUDIANTES, EXESTUDIANTES Y CONVENIOS

- VALOR DE LA FORMACIÓN: **\$540.000 Y MATRÍCULA DE \$30.000.-**
- FORMAS DE PAGO:
 1. TARJETA DE CRÉDITO EN 3, 6 Y HASTA 12 CUOTAS PRECIO CONTADO.
 2. PAGOS AL CONTADO CON UN **5% DE DESCUENTO PAGANDO SOLO \$513.000. Y SIN PAGO DE MATRÍCULA**
 3. PAGOS MENSUALES VÍA TRANSFERENCIA O DEPÓSITO BANCARIO EN **9 CUOTAS DE \$60.000 c/u**
- SI ESTA ES TU FORMA DE PAGO, RESERVA TU CUPO PAGANDO LA MATRÍCULA: \$40.000.
- LA PRIMERA CUOTA LA PAGAS A MÁS TARDAR EL **15 DE AGOSTO** Y EL RESTO DE LAS CUOTAS LAS COMIENZAS A PAGAR EL DÍA N°1 DE CADA MES, SEA DÍA HÁBIL O INHÁBIL, DESDE SEPTIEMBRE HASTA ABRIL DEL 2025.



INSTITUTO CHILENO DE YOGA
¡GRACIAS!