

# 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 CON DESCUENTO DEL 30%**

**DEL 1 AL 15 DE AGOSTO O HASTA AGOTAR CUPOS**



INSTITUTO CHILENO DE YOGA

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

## CERTIFICA INSTITUTO CHILENO DE YOGA - NO SE REQUIERE EXPERIENCIA

**30% DE DESCUENTO EN EL ARANCEL. VÁLIDO HASTA EL 15 DE AGOSTO O HASTA AGOTAR CUPOS**

- VALOR DE LA FORMACIÓN CON EL 30% DE DESCUENTO: **\$406.000.- SIN PAGO DE MATRÍCULA**
- FORMAS DE PAGO:
  1. TARJETA DE CRÉDITO EN 3, 6 Y HASTA 12 CUOTAS PRECIO CONTADO.
  2. PAGOS AL CONTADO CON UN **10% DE DESCUENTO**, QUEDANDO EN \$365.400.
  3. PAGOS MENSUALES VÍA TRANSFERENCIA O DEPÓSITO BANCARIO EN **8 CUOTAS DE \$45.000 c/u Y LA ÚLTIMA DE \$46.000.-**
- 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 N°1 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](mailto:finanzas@institutochilenodeyoga.cl)

### INFORMACIONES E INSCRIPCIONES

- Correo: [contacto@institutochilenodeyoga.cl](mailto:contacto@institutochilenodeyoga.cl)
- WHATSAPP: +56 9 5682 8305
- [www.institutochilenodeyoga.cl](http://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.



# 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](mailto:contacto@institutochilenodeyoga.cl)

[www.institutochilenodeyoga.cl](http://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!**