

# BIENVENID@S A NUESTRO PROGRAMA

Modalidad Online en Vivo



INSTITUTO CHILENO DE YOGA

FORMACIÓN INSTRUCTOR@S DE YOGA INTEGRAL

ABRIL - NOVIEMBRE 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.
- **Antisalutista:** Nos oponemos a la invalidación y estigmatización de las personas por su estado de salud, promoviendo el respeto y la autonomía en sus decisiones sin emitir juicios.

# 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 MARTES DE 19:45 A 21:00 HRS.** (excepto feriados, festivos y vacaciones)

ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	ONLINE Noviembre
Bienvenida, metodología y enfoque pedagógico	Introducción a la Historia y Filosofía del Yoga	Anatomía y Fisiología del Aparato Respiratorio	Asana Vidya: Estudio de las Asanas de Yoga Integral	<b>VACACIONES DE INVIERNO 12 AL 20 DE JULIO</b>	Posturas Parciales y Adaptaciones en Yoga Integral	Sistema de Contraposturas y Posturas Complementarias	Desarrollo de Secuencias para Yoga Integral II	Anatomía Sutil y Sistema de Chakras
Factores Determinantes de la Salud y Antisalutismo	Principales influencias del Yoga Integral	Introducción a la Anatomía Sutil Respiración y Pranayamas	Introducción al Diccionario de Posturas de Yoga Integral		Estructura y diseño de una clase de Yoga Integral	Desarrollo de Secuencias para Yoga Integral I	Relajación y Meditación	Ética Profesional y Prevención de Abusos en Yoga

**EVALUACIÓN TEÓRICA del 3 al 7 de noviembre**

**EVALUACIÓN DE APLICACIÓN del 17 al 21 de noviembre**

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

<u>26 DE ABRIL</u>	<u>31 DE MAYO</u>	<u>14 DE JUNIO</u>	<u>5 DE JULIO</u>	<u>2 DE AGOSTO</u>	<u>6 DE SEPT.</u>	<u>4 DE OCTUBRE</u>	<u>8 DE NOV.</u>
Diversidad Corporal y Violencia Estética en el Yoga	Introducción a la Anatomía y movimiento	Técnica de Ejecución de Posturas I	Técnica de Ejecución de Posturas II	Técnica de Ejecución de Posturas III	Técnica de Ejecución de Posturas IV	Taller de Prevención de lesiones en el Yoga	Meditación y Neurociencias

Clases Prácticas de Yoga Online en Vivo: lunes y miércoles 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. La presente malla es solo referencial.

### FECHAS IMPORTANTES

- INICIO DEL CURSO: Martes **8 de abril del 2025**.
- FINALIZA: Martes **25 noviembre del 2025**.
- Vacaciones de invierno: del 21 al 25 de julio del 2025.
- Vacaciones 18 de septiembre: del 15 al 19 de septiembre 2025.
- Evaluación Teórica: del 3 al 7 de noviembre 2025 en modalidad online asincrónico.
- Evaluación de aplicación: del 17 al 21 de noviembre 2025 en modalidad online asincrónico.
- Entrega de diplomas: vía correo electrónico del 1 al 5 de diciembre 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 MARTES: se exige una asistencia del 75%.
- ASISTENCIA A CLASES PRÁCTICAS DE YOGA ONLINE EN VIVO: se exige la asistencia a solo 4 clases al mes.
- ASISTENCIA A CLASES DE DÍA SÁBADO: se exige la asistencia a 6 sábados de un total de 8.
- 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 15 de noviembre



INSTITUTO CHILENO DE YOGA

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

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

### Valor y formas de pago:

- Aprovecha nuestra promoción especial: Insíbete **antes del 15 de noviembre y accede a un 50% de descuento en el arancel**, quedando el valor total del programa en **\$290.000.-** y **matrícula es gratis**. Promoción válida hasta el 15 de noviembre o hasta agotar cupos.
- Formas de pago:
  - Tarjeta de crédito en 3, 6 o 12 cuotas sin interés. Pago directo desde nuestra web. [www.institutochilenodeyoga.cl](http://www.institutochilenodeyoga.cl)
  - Pago contado.
  - Transferencias mensuales de hasta 5 cuotas de \$58.000 c/u. Si esta es tu forma de pago, reserva tu cupo, abonando solo el 50% de tu primera cuota: \$29.000, el saldo restante lo pagas el 1 de abril del 2025. El resto de las cuotas se comienzan a pagar el 1 de mayo de 2025.



INSTITUTO CHILENO DE YOGA

# CERTIFICACIÓN



# 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 momento de concretar el pago de tu inscripción, según disponibilidad horaria.
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 desde el momento del envío de tu acceso a la Intranet**, 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 de iniciado el curso.
4. Acceso a las cápsulas de **Primeros Auxilios** desde nuestra plataforma de intranet.



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**  
**¡GRACIAS!**