

# BIENVENID@S A NUESTRO PROGRAMA

Modalidad Online Híbrida



INSTITUTO CHILENO DE YOGA

FORMACIÓN INSTRUCTOR@S DE YOGA INTEGRAL

ABRIL 2026 – ENERO 2027

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 11 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 asanas/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 unirte 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

# METODOLOGÍA DE LA FORMACIÓN

[contacto@institutochilenodeyoga.cl](mailto:contacto@institutochilenodeyoga.cl)

[www.institutochilenodeyoga.cl](http://www.institutochilenodeyoga.cl)

+569 56828305

# PROGRAMA INSTRUCTOR@S DE YOGA INTEGRAL / Online Híbrido

## CERTIFICA INSTITUTO CHILENO DE YOGA (200 horas) – No se requiere experiencia

### METODOLOGÍA DE LA FORMACIÓN

- Modalidad: Online híbrida (clases en vivo + clases grabadas).
- Ritmo semanal: Clases en vivo todos los martes
- Práctica mensual: Una clase práctica cada último martes y una clase intensiva un sábado al mes, con énfasis en técnica de posturas.
- Clases asincrónicas: Clases grabadas liberadas mes a mes, disponibles para revisión ilimitada. Evaluación asociada al finalizar el mes correspondiente.
- Complementos: presentaciones y recursos adicionales disponibles en Drive.
- Acompañamiento: Tutorías y seguimiento continuo durante toda la formación.

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



INSTITUTO CHILENO DE YOGA

# CONTENIDOS

 **CLASES ONLINE SINCRÓNICAS LOS MARTES DE 19:45 A 21:00 HRS.** (excepto el último martes de cada mes, feriados, festivos y vacaciones\*)

| ABRIL                                                                                                                                | MAYO                                                                                                                           | JUNIO                                                                                                                                    | JULIO                                                                                                                                             | AGOSTO                                                                                                                                  | SEPTIEMBRE                                                                                                               | OCTUBRE                                                                                                                                  | NOVIEMBRE                                                                                                                                   | DICIEMBRE                                                                                                                       | ENERO                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Bienvenida y enfoque metodológico<br>               | Principales influencias del Yoga Integral<br> | Introducción a la Anatomía Sutil<br>                    | Clasificación del Diccionario de Posturas de Yoga integral<br> | Principales Posturas Parciales del Yoga Integral<br> | Fase de Activación Neuro-Muscular<br> | Criterios iniciales para el diseño de la Práctica<br> | Sistema de Posturas Complementarias<br>                  | Relajación y Meditación<br>                  | <b>*EVALUACIONES Y ENTREGA DE DIPLOMA</b> |
| Introducción a la Historia y Filosofía del Yoga<br> | Etapas del Yoga Integral<br>                  | Asana Vidya: Estudio de las Asanas de Yoga Integral<br> | Vacaciones de Invierno del 20 al 26 de julio                                                                                                      | Estructura de La Clase de Yoga Integral<br>          | Receso por fiestas patrias del 14 al 20 de septiembre                                                                    | Sistema de Contra Postura Esquelética y Articular<br> | Diseño y Construcción de Secuencias de Yoga Integral<br> | Variaciones en la Estructura de la Clase<br> |                                           |

  **CLASES PRÁCTICAS DE YOGA INTEGRAL ONLINE SINCRÓNICAS: ÚLTIMO MARTES DE CADA MES DE 19:50 A 21:00 HRS.** (excepto feriados, festivos y vacaciones\*)

 **CLASES UN SÁBADO AL MES DE 10:00 A 12:00 HRS. MODALIDAD ONLINE SINCRÓNICA. \*FECHAS SUJETAS A CAMBIOS\***

| 18 DE ABRIL                                                                                                                                | 30 MAYO                                                                                                                                 | 6 DE JUNIO                                                                                                                               | 4 DE JULIO                                                                                                                          | 1 DE AGOSTO                                                                                                                          | 5 DE SEP.                                                                                                                             | 3 DE OCT.                                                                                                                             | 7 DE NOV.                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Diversidad Corporal y Violencia Estética en el Yoga<br> | Técnica de Ejecución de Posturas: Flexibilidad I<br> | Técnica de Ejecución de Posturas: Flexibilidad II<br> | Técnica de Ejecución de Posturas: Fuerza I<br> | Técnica de Ejecución de Posturas: Fuerza II<br> | Técnica de Ejecución de Posturas: Alineación<br> | Técnica de Ejecución de Posturas: Equilibrio<br> | Meditación y Neurociencias<br> |

 **CLASES GRABADAS ONLINE ASINCRÓNICAS. DISPONIBLES EL MES CORRESPONDIENTE**

| ABRIL                                                                                                                              | MAYO                                                                                                                                  | JUNIO                                                                                                                    | JULIO                                                                                                                                | AGOSTO                                                                                                                 | SEPTIEMBRE                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Generalidades de la Anatomía y la Movilidad<br> | Anatomía y Fisiología del Aparato Respiratorio<br> | Técnica Respiratoria y Pranayamas<br> | Taller de Prevención de lesiones en el Yoga<br> | Taller de Primeros Auxilios I<br> | Taller de Primeros Auxilios II<br> |

- \*IMPORTANTE:**
-  CLASES ONLINE SINCRÓNICAS / EN VIVO
  -  CLASES ONLINE ASINCRÓNICAS / GRABADAS
  -   CLASES PRÁCTICAS DE YOGA INTEGRAL ONLINE SINCRÓNICAS / EN VIVO
  - EVALUACIÓN TEÓRICA ONLINE ASINCRÓNICA DEL 5 AL 9 DE ENERO 2026
  - EVALUACIÓN DE APLICACIÓN ONLINE ASINCRÓNICA DEL 12 AL 16 DE ENERO 2026
  - ENTREGA DE DIPLOMAS: 30 DE ENERO 2026

# PROGRAMA INSTRUCTOR@S DE YOGA INTEGRAL / Online Híbrido

## CERTIFICA INSTITUTO CHILENO DE YOGA (200 horas) – No se requiere experiencia

### FECHAS IMPORTANTES

- INICIO DEL CURSO: **martes 7 de abril del 2026**
- FINALIZAN LAS CLASES: **martes 15 de diciembre del 2026.**
- Vacaciones de invierno: 20 al 26 de julio 2026.
- Receso de septiembre: del 14 al 20 de septiembre 2026.
- Receso de fin de año: del 21 de diciembre del 2026 al 3 de enero del 2027.
- Vacaciones de verano: todo el mes de febrero.
- Evaluación Teórica: del 4 al 10 de enero 2027 en modalidad online asincrónica.
- Evaluación de aplicación: entrega del 12 al 19 de enero 2027 en modalidad online asincrónica.
- Entrega de diploma: vía correo electrónico el 30 de enero del 2027 habiendo cumplido con todos los requisitos y compromisos con Instituto Chileno de Yoga.

# PROGRAMA INSTRUCTOR@S DE YOGA INTEGRAL / Online Híbrido

## 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 eventualidades. Por ello, evaluaremos cada situación, asegurando un enfoque justo y apoyo continuo para el éxito de tod@s l@s involucrad@s.

### REQUISITOS

- CONEXIÓN A CLASES DE DÍA MARTES: se exige una asistencia del 75%.
- CONEXIÓN A CLASES PRÁCTICAS DE YOGA ONLINE EN VIVO: se exige la asistencia del 80%
- CONEXIÓN A CLASES DE DÍA SÁBADO: se exige la asistencia a 6 sábados de un total de 8.
- CUESTIONARIOS, EVALUACIONES Y ACTIVIDADES: es necesario cumplir con las fechas establecidas o 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**



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

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

### VALORES Y FORMAS DE PAGO

Inscríbete antes del 15 de noviembre y accede a un 50% de descuento en el arancel, quedando el valor total del programa en \$345.000.- (VALOR REFERENCIAL \$690.000)

#### **FORMAS DE PAGO:**

Opción A – Pago al contado

- Arancel con descuento: \$345.000 (sin reembolsos ni devoluciones)
- Matrícula: gratis

Opción B – Pago en 10 cuotas mensuales de \$34.500 (sin reembolsos ni devoluciones)

- Matrícula: \$40.000 – pago hasta el 15 de noviembre (sin reembolsos ni devoluciones)
- Pago vía transferencia electrónica: 10 cuotas de \$34.500 cada una, pagaderas el día 1 de cada mes (sea día hábil o inhábil), desde abril 2026 hasta enero 2027.



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

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

Datos para hacer la transferencia:

Datos para hacer la transferencia:

- Banco Mercado Pago
- Nombre: Macarena Gómez
- Cuenta vista/chequera electrónica N° 1083941989
- RUT: 15.837.671-7
- Correo (comprobante): finanzas@institutochilenodeyoga.cl



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?



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

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

EL PROGRAMA DE FORMACIÓN INCLUYE:

### **Clases y Accesos:**

- Clases online en vivo todas las semanas (martes), guiadas por el equipo docente del Instituto Chileno de Yoga.
- Clases prácticas de yoga integral el último martes de cada mes, diseñadas para favorecer la experiencia directa del yoga y el habitar consciente del cuerpo, cultivando una relación viva y personal con la práctica durante el proceso formativo.
- Una clase intensiva al mes (sábado) enfocada principalmente en la técnica de posturas, con contenidos complementarios de meditación, neurociencias y diversidad corporal.

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

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

EL PROGRAMA DE FORMACIÓN INCLUYE:

### **Clases y Accesos:**

- Acceso a clases grabadas que se liberan de acuerdo al calendario mensual de la formación. Cada clase grabada queda disponible para que puedas revisarla tantas veces como necesites. La evaluación correspondiente se realiza al final del mes, luego de que hayas tenido la oportunidad de explorar y trabajar con el material.
- Presentaciones y recursos complementarios disponibles en un Drive compartido, para descargar y consultar en cualquier momento.

# PROGRAMA INSTRUCTOR@S DE YOGA INTEGRAL / ONLINE HÍBRIDO

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

EL PROGRAMA DE FORMACIÓN INCLUYE:

### **Clases y Accesos:**

- Acompañamiento personalizado y tutorías durante todo el proceso formativo, para resolver dudas, orientar la práctica y fortalecer la comprensión de los contenidos.
- Evaluaciones teóricas luego del cierre de cada unidad.
- Certificación como Instructor/a de Yoga Integral (200 horas) al finalizar el proceso habiendo cumplido con los requisitos del programa.



# 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 de 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, clases de pilates, hipopresivos y yoga, asesorías en educación antirracista.
2. Descuentos especiales en nuestras especializaciones, cursos y talleres.



INSTITUTO CHILENO DE YOGA

# Profundizaciones y Especializaciones, Cursos y Talleres

[contacto@institutochilenodeyoga.cl](mailto:contacto@institutochilenodeyoga.cl)

[www.institutochilenodeyoga.cl](http://www.institutochilenodeyoga.cl)

+569 56828305



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

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

### VALORES Y FORMAS DE PAGO

- Profesorado de Yoga Integral con Especialización en Herramientas de Yogaterapia y Ayurveda Aplicados al Yoga Integral. Modalidad: Online sincrónico
- Formación de Instructorxs de Yoga Prenatal. Modalidad: Online sincrónico
- Formación de Instructorxs de Hipopresivos Estáticos. Modalidad: Online sincrónico
- Formación de Instructorxs de Yoga Dinámico con Especialización en Power Yoga y Yoga Flow. Modalidad: Online sincrónico



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

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

### VALORES Y FORMAS DE PAGO

- Curso de Masaje Champi. Modalidad: Online asincrónico
- Taller de Automasaje y Elaboración de Brumas y Aceites para Masajes. Modalidad: Online asincrónico
- Taller de Hipopresivos. Modalidad: Online asincrónico
- Neurociencia del Bienestar: Taller de Neuroplasticidad y Movimiento. Modalidad: Online sincrónico
- Taller: Tu cuerpo es tu Cerebro, una mirada desde las neurociencias. Modalidad: Online sincrónico



**INSTITUTO CHILENO DE YOGA**  
**¡GRACIAS!**