

# **CURSO FORMACION HATHA YOGA**

**ACADEMIA CHILENA DE YOGA**

**MODELO YOGUICO CHATUSPADA**

**MODALIDAD SEMI PRESENCIAL**



**900 HORAS PEDAGÓGICAS DE CAPACITACIÓN**  
**PLATAFORMA INTERACTIVA GOOGLE PARA EDUCACIÓN**  
**CLASES PRESENCIALES E INTERACTIVAS**

# INDICE

INTRODUCCIÓN.....	2
ESTA DIRIGIDO A .....	
FECHAS Y HORARIOS.....	5
TEMARIO GENERAL.....	6
TALLERES	
SISTEMA DE EVALUACION Y CERTIFICACION.....	11
VALORES.....	12
REQUISITOS.....	12
PROCESO DE MATRÍCULA.....	12
BENEFICIOS.....	13
CONTACTOS.....	15



## INTRODUCCION

El Curso de Formación de Instructores (CFI) de la Academia Chilena de Yoga es una propuesta de Desarrollo Integrativo basada en principios filosóficos clásicos, valores laicos, elementos técnicos tradicionales y en la búsqueda objetiva y significativa de la verdad bajo una mirada humanista; pretende desarrollar una actitud de profesionalismo y perfeccionar las capacidades y competencias en las enseñanzas y transmisión de las técnicas de Yoga, en un clima de respeto, tolerancia por las cualidades y capacidades individuales, privilegiando el trabajo en equipo, y el espíritu crítico de la realidad; proceso apoyado por una adecuada formación valórica acorde con los objetivos que persigue esta ciencia milenaria.

Es un curso de 900 horas distribuidas de la siguiente manera: 300 horas de entrenamiento técnico, 500 horas de clases teóricas y 100 horas no lectivas (trabajos de investigación y desarrollo). El curso incluye especialización en yoga para gestantes, yoga infantil, yoga para la tercera edad y alineamiento corporal, ajuste técnico y uso de implementos de apoyo.

Las clases teóricas se impartirán a través de la plataforma Zoom online y para el desarrollo de cada asignatura se cuenta con la plataforma Google Suite for Education, en la cual, cada clase queda grabada y donde se entrega el material necesario (apuntes, documentos, videos, etc.). Cada estudiante contará con una cuenta mail institucional.

Las clases técnicas (prácticas) se realizarán presenciales durante el semestre.

Cada semestre se debe cumplir con 75 horas de entrenamiento técnico, las cuales se pueden realizar a través de plataforma Zoom con clases interactivas o con clases presenciales (según la normativa vigente en relación al Covid).

La Academia Chilena de Yoga tiene por objeto la formación de instructores de Hatha Yoga. Posee más de 17 años de experiencia, liderando la formación a nivel nacional, con más de 1.400 instructores egresados.

## La Academia se caracteriza por:

- Su profesionalismo y excelencia académica
- Formar profesionales con espíritu de servicio social (reflejado a través del desarrollo de Yogalukas que ha marcado el inicio de la masificación de la práctica de Yoga en Chile)
- Formación laica
- Entregar una beca Pueblos Originarios otorgada por La Fundación Academia Chilena de Yoga.
- Contar con la única biblioteca especializada en yoga a nivel nacional, con más de 2.500 textos.
- Poseer una gran oferta de clases de entrenamiento a la semana, en formatos online pre-grabadas (YouTube), online interactivas (Zoom/Meets) y presenciales.
- Entregar todas las herramientas en un curso de 900 horas pedagógicas de capacitación, distribuido en 4 semestres.
- Formar profesionales que poseen la capacidad de enseñar y transmitir las enseñanzas del yoga, contando con las herramientas necesarias
- Generar el curso de Instrucción de Yoga en Chile que más se acerca a una carrera formal, con una consolidada malla curricular, junto a un modelo educativo que cumple con todos los elementos necesarios para la enseñanza – aprendizaje. Todas las asignaturas tienen evaluaciones estructuradas y requisitos de asistencia para su aprobación
- Poseer certificación de la Federación Internacional de Yoga y Yoga Alliance Internacional

## COMPETENCIAS

Quienes aprueben el Curso de Formación de Instructores de Nivel Principiantes serán capaces de Adaptar las prácticas de Hatha Yoga a las diferentes etapas de la vida (Vinyasa Krama).

- 1.- Preparar, Dirigir, Corregir y Evaluar clases de Hatha Yoga Dinámicas (Vinyasa Yoga) de Nivel Principiantes (Basadas en el estilo Ashtanga Vinyasa Yoga). Ideales para personas jóvenes.
- 2.- Preparar, Dirigir, Corregir y Evaluar clases de Hatha Yoga Estáticas (Alineamiento Corporal y Uso de Implementos) de Nivel Principiantes (Basadas en el estilo Iyengar Yoga). Ideales para personas Adultas.



- 3.- Preparar, Dirigir, Corregir y Evaluar clases de Hatha Yoga dinámicas y/o Estáticas (Vinyasa Yoga y/o estáticas con uso de implementos) de Nivel Principiantes (Basadas en el estilo Viniyoga, Vinyasa krama y Iyengar). Ideales para personas de la Tercera Edad.
- 4.- Preparar, Dirigir, Corregir y Evaluar clases de Hatha Yoga dinámicas y/o Estáticas (Vinyasa Yoga y/o estáticas con uso de implementos) de Nivel Principiantes (Basadas en el estilo Viniyoga, Vinyasa krama y Iyengar). Ideales para Mujeres Gestantes.
- 5.- Preparar, Dirigir, Corregir y Evaluar clases de Hatha Yoga dinámicas y lúdicas de Nivel Principiantes. Ideales para la infancia. (Basadas en el estilo Yoga Integral)

## **EL CURSO ESTÁ DIRIGIDO A**

- 1.- Todas las personas que quieran profundizar en la Filosofía y Técnicas del Yoga y tengan la motivación por enseñar.
- 2.- Profesores de Educación Física y Danza, Personal Trainers y Profesionales de la actividad física, en general que deseen incorporar los conocimientos del Yoga en sus respectivas disciplinas.
- 3.- Instructores de Yoga de otras tradiciones que deseen incorporar la metodología de la Academia Chilena de Yoga.  
Es un curso para aquellos que no solo buscan capacitarse como instructores de yoga, sino también para personas buscando profundizar su práctica y comprensión de las enseñanzas de Yoga.



## FECHAS Y HORARIOS:

Contamos con dos cursos, cuyos horarios de clase son:

- Curso 85:
  - o Jornada Diurna de 09:30 a 11:45 hrs. Dos días a la semana (Día según semestre)
  - o Inicio clases 7 de Marzo 2022.
  - o Modalidad Semi-presencial. (Uso de plataformas E-learning/Meets/Zoom y presencial)
  - o Clases teóricas (online y presenciales); Clases técnicas (presenciales durante el semestre) según programa.
- Curso 86:
  - o Jornada Vespertina de 20:15 a 22:30 hrs. Dos días a la semana (Día según semestre)
  - o Inicio clases 7 de Marzo 2022.
  - o Modalidad Semi-presencial. (Uso de plataformas E-learning/Meets/Zoom y presencial)
  - o Clases teóricas (online y presenciales); Clases técnicas (presenciales durante el semestre) según programa.



# TEMARIO GENERAL

## 1. PRIMER SEMESTRE (7 DE MARZO AL 9 DE JULIO DE 2022)

### – INTRODUCCIÓN A LA TEORÍA Y TÉCNICA DE HATHA YOGA I (54 horas pedagógicas):

- Horario Curso 85: Viernes de 9:30 a 11:45 hrs.
- Horario Curso 86: Miércoles de 20:15 a 22:30 hrs.
- Fundamentos Generales de Hatha Yoga
- Teoría General de Asanas, Técnicas Físicas de Nivel Principiante, Definición Clásica, Aplicación Técnica Dinámica y Estática Básica, Clasificación General
- Glosario de Nivel Principiante
  - 75 Horas pedagógicas de entrenamiento técnico: (a través de plataforma virtual con clases interactivas y/o clases presenciales en aula)
- Docentes:
  - o René Espinoza
  - o Andrea Conca
- Modalidad: Semi presencial
  - o Clases teóricas online.
  - o Clases técnicas presenciales.
  - o Entrenamiento técnico (Clases presenciales y clases online Interactivas.

### – INTRODUCCIÓN A LA HISTORIA Y FILOSOFÍA DE YOGA (54 horas pedagógicas):

- Horario Curso 85: Lunes de 9:30 a 11:45 hrs.
- Horario Curso 86: Martes de 20:15 a 22:30 hrs.
- Orígenes históricos
- Fundamentos Filosóficos, principales corrientes de pensamiento
- Psicología y Fisiología del Yoga
- Estructura de la mente y del aparato energético
- Corrientes y centros energéticos, meditación
- Valores universales
- Docente:
  - o Oscar Castillo Cano.
- Modalidad:
  - o Clases teóricas online y presenciales según programa.

## 2. SEGUNDO SEMESTRE (7 DE AGOSTO AL 17 DE DICIEMBRE DE 2022):

### – TEORÍA Y TÉCNICA DE HATHA YOGA II (54 horas pedagógicas):

- Horario Curso 85: Viernes de 9:30 a 11:45 hrs.
- Horario Curso 86: Viernes de 20:15 a 22:30 hrs.
- Teoría General de Pranayama, Técnicas Respiratorias de Nivel Principiante, definición clásica, aplicación técnica, clasificación y efectos generales
- Teoría, aplicación y clasificación básica de Vinyasa
- Teoría general de Dhyanam, Técnicas Meditativas de Nivel Principiantes, definición clásica y clasificación general
- Yoga Bheda, Autoanálisis y preparación de práctica personal. (Vinyasa Krama)
- 75 Horas pedagógicas de entrenamiento técnico: (a través de plataforma virtual con clases interactivas y/o clases presenciales en aula)
- Seminario metodología para el instructor de yoga. Francisco Rivera. (plataforma online)
- Práctica vocacional.
- Docentes:
  - o René Espinoza,
  - o Andrea Conca.
- Modalidad: Semi presencial
  - o Clases teóricas online.
  - o Clases técnicas presenciales.

### – INTRODUCCIÓN A LA ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA GENERAL (54 horas pedagógicas):

#### Horario:

- Horario Curso 85: Jueves de 9:30 a 11:45 hrs.
- Horario Curso 86: Jueves de 20:15 a 22:30 hrs.

- Estructura ósea y muscular
- Órganos, glándulas, nervios y sistemas
- Introducción a la biomecánica aplicada
- Fisiología general
- Docente:
  - o Andrea Ortuzar
- Modalidad:
  - o Clases teóricas online.



### 3. TERCER SEMESTRE (6 DE MARZO AL 15 DE JULIO DE 2023):

– TEORÍA Y TÉCNICA DE HATHA YOGA III (108 horas pedagógicas):

Horario:

- Horario Curso 85: Martes y Jueves de 9:30 a 11:45 hrs.
- Horario Curso 86: Martes y Jueves de 20:15 a 22:30 hrs
  
- Modelo educativo básico
- Introducción a la Ética para la Instrucción en Yoga
- Metodología técnica aplicada en la clase de Yoga
- Seminario introducción a la expresión vocal y gestual. Yolanda López. (presencial)
- Seminario técnicas de relajación (Yoga Nidra). René Espinoza. (online y presencial)
- Seminario introducción a la alimentación y nutrición para las 3 etapas de la vida. Sandra Novoa. (Online).
- 75 Horas pedagógicas de entrenamiento técnico (a través de plataforma virtual con clases interactivas y/o clases presenciales en aula)
  
- Docente:
  - o René Espinoza.
- Modalidad: Semi presencial (según programación)
  - o Clases teóricas online.
  - o Clases técnicas presenciales.

-CURSO YOGA INFANTIL (54 horas pedagógicas):

Horario: Sábados de 9:30 a 11:45 hrs.

- Desarrollo psicológico de la Infancia
- Desarrollo psicomotor aplicado al Yoga Infantil
- Técnicas de Yoga Infantil.
- Docentes: Oscar Castillo Cano, Andrea Ortuzar, Marisol Lagos, M. José Fuentes y M. Soledad Días
- Semipresencial

#### **4. CUARTO SEMESTRE (7 DE AGOSTO AL 16 DE DICIEMBRE DE 2023):**

– CURSO ALINEAMIENTO CORPORAL, AJUSTES Y USO DE IMPLEMENTOS  
(45 horas pedagógicas) :

- Horario Curso 85:  
Miércoles de 9:30 a 11:45 hrs.
- Horario Curso 86:  
Lunes de 20:15 a 22:30 hrs.
  
- Líneas de energía y círculos de movimiento, ajustes y uso de implementos
- Corrección y análisis a la práctica de asanas estáticas, de Yoga Nidra, Pranayama y Dhyanam
- Introducción al Modelo de Intensificación Energética
- Taller de desarrollo de clases
- Análisis de ficha técnica.
- Seminario introducción emprendimiento y gestión. Andrea Conca. (online)
- Seminario manejo de primeros auxilios en la sala de yoga. Andrea Ortuzar. (semipresencial)
- 75 Horas pedagógicas de entrenamiento técnico. (a través de plataforma virtual con clases interactivas y clases presenciales en aula)
  
- Docente:
  - o René Espinoza.
- Modalidad: Semi presencial (según programación)
  - o Clases teóricas online.
  - o Clases técnicas presenciales.

## **-CURSO YOGA PARA GESTANTES (45 horas pedagógicas):**

Horario:

Curso 85 y 86:

sábados de 16:30 a 18:45 hrs.

- Psicología en la gestación
- Anatomía y fisiología en la gestación
- Aplicación técnica en clases presenciales con prótesis de simulación



- Docentes: Andrea Conca, Francisco Rivera, Loreto Ramirez. (semipresencial)
- Modalidad: Semi presencial (según programación)  
o Clases teóricas online.  
o Clases técnicas presenciales.

## **- ESPECIALIZACIÓN YOGA PARA LA TERCERA EDAD (54 horas pedagógicas):**

Horario cursos 85 y 86 sábados de 13:00 a 15:15 hrs.

- Fisiopatología, Andrea Ortuzar
- Psicología de la Persona de la Tercera Edad, Francisco Rivera
- Aplicaciones técnicas para la Tercera Edad, Andrea Conca
- Modalidad: Semi presencial (según programación)  
o Clases teóricas online.  
o Clases técnicas presenciales.

## TALLERES OPTATIVOS

Canto de Mantras, Alfabetización en sánscrito, Introducción al arte marcial de la india, Introducción a la danza clásica de la India, Introducción al Ayurveda, Introducción a la astrología védica.

Los talleres optativos se programan en cada semestre según disponibilidad de sala y docente, son de exclusiva participación de los estudiantes del Curso de Formación de Instructores y se pueden elegir según su área de interés, son actividades extraprogramáticas que no ponderan para el curso de formación y su finalidad es cultural.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

- Test de medición de logros. (Pruebas escritas de alternativas, selección múltiple, términos pareados, desarrollo, etc. A través de la plataforma classroom y presenciales escritas)
- Trabajos de aplicación e investigación.
- Observación y corrección directa del Profesor.
- Práctica vocacional y de Servicio social (Karma Yoga).
- Examen de aplicación teórico-técnica.

## CALIFICACIÓN Y CERTIFICACIÓN

Se da por aprobado el Curso de Formación de Instructores de Yoga de Nivel Principiante a quienes obtengan:

- 1.- 5.0 promedio final, aprobando todos los ramos del programa.
- 2.- 80% de asistencia a todos los seminarios teórico-técnicos.
- 3.- 300 horas pedagógicas de Entrenamiento Técnico.

## **COSTO GENERAL DEL CURSO**

### **COSTO GENERAL DEL CURSO**

- Matrícula General \$ 200.000, descuento del 100% para matrículas hasta 31 de Diciembre de 2021, 50% para matrículas hasta el 31 de Enero de 2022, a partir de Febrero de 2022 matrícula completa.
- Arancel General \$ 3.100.000 (facilidades de pago, se puede pagar 20 cuotas fijas de \$155.000 mensual o 24 cuotas de \$ 129.200, esta última opción es solo para quienes se matriculen hasta enero 2022)
- Derecho a graduación y titulación \$100.000, se paga al final del curso.

## **REQUISITOS**

- 1.- Mínimo 18 años.
- 2.- Mínimo 4° año de enseñanza media.
- 3.- Salud Compatible. (no tener ninguna enfermedad crónica y/o invalidante)
- 4.- Contar con buena conexión a Internet y contar con equipos de comunicación (Teléfono móvil, Tablet, PC, Notebook) y un espacio para practicar.
- 5.- Contar con pase de movilidad (si la autoridad sanitaria lo sigue exigiendo)

## **PROCESO DE MATRÍCULA**

Para matricularse en el curso 85 u 86 se debe enviar un mail a [admision@academiachilenadeyoga.org](mailto:admision@academiachilenadeyoga.org) enviando su cédula de identidad y completar toda la documentación que será enviada por este mismo medio.

## **EL CURSO INCLUYE**

- 1.- Entrenamiento técnico en clases regulares en los 2 centros de entrenamiento técnico de la Academia Chilena de Yoga o clases interactivas (1 clase al día de lunes a domingo, durante todo el desarrollo del curso, incluidas las vacaciones y feriados, excepto feriados irrenunciables.). A partir de la firma del contrato.



- 2.- Derecho a acceso a clases pregrabadas (no cuentan para efectos académicos)
- 3.- Kit de bienvenida (YogaMat y carpeta para apuntes).
- 4.- Contar con correo de corporación educativa xxx@academiachilenadeyoga.org , con Gsuite de Google y todas sus aplicaciones. Cuenta necesaria para el uso Classroom y videoconferencias a través de Meets de Google.
- 5.- Set completo de apuntes en pdf.
- 6.- Uso de Biblioteca (sistema de préstamo y consulta de más de 2000 textos, archivos de audios y videos).
- 7.- Práctica profesional para estudiantes destacados.

## **AL APROBAR EL CURSO SE OBTIENE**

- \* Certificado de Egreso (que acredita la capacitación, concentración de notas e informe de asistencia).
- \* Diploma de la Academia Chilena de Yoga que otorga el grado de Instructor(a) de Yoga de Nivel Principiante.
- \* Diplomas de Acreditación de Especialización.
- \* Diploma de la Federación Internacional de Yoga.
- \* Pertener al registro de Instructores Certificados de la Academia Chilena de Yoga.
- \* Pertener al registro Internacional de Instructores de Yoga de la Federación Internacional de Yoga reconocido por Yoga Alliance Internacional.

- \* Usar el Patrocinio de la Academia Chilena de Yoga.
- \* Usar las páginas de redes sociales de la Academia Chilena de Yoga para publicitar sus clases.
- \* Descuento permanente en todos los productos de la tienda TodoYoga.
- \* Acceso a Uso de Salas de Yoga para clases (arriendo exclusivo a Instructores de la Academia)
- \* Opción de programa de práctica profesional para estudiantes destacados a realizar en las clases regulares de la Academia Chilena de Yoga.
- \* La opción de continuar estudios a través de los Cursos de Especialización.
- \* La opción de continuar estudios a través del Curso de Profundización de Nivel Intermedio.





# ACADEMIA CHILENA DE YOGA

PEDRO DE OÑA 97, ÑUÑO A, METRO IRARRÁZ AVAL  
AV. ELIODORO YAÑEZ 820, PROVIDENCIA, METRO SALVADOR.

WhatsApp: +59 969154281

admision@academiachilenadeyoga.org