



**INSTRUCTORADO VINYASA YOGA**  
***FULL INMERSIÓN - YOGA ALLIANCE***  
**PANQUI 2019 - IX REGIÓN**



**INSTRUCTORADO VINYASA YOGA 200 HRS  
FULL INMERSIÓN PANQUI 2019 - IX REGIÓN  
YOGA ALLIANCE**



Te invitamos a sumergirte en una experiencia inolvidable de aprendizaje, crecimiento personal, amistad y evolución espiritual en uno de los lugares más prístinos y bellos del sur de Chile.

Nuestra inmersión en Instructorado de 200 hrs Yoga Vinyasa/Yoga Alliance se llevará a cabo en Panqui -puma pequeño en lengua Mapudungún- lo cual queda a 20 minutos de Curarrehue. Panqui es un hermoso valle en la cordillera chilena, alejado del ruido mundano y del ajetreo de la ciudad. El valle de Panqui está rodeado de araucarias, protegido a ambos lados por el Parque Reserva Nacional de Villarrica. El valle cuenta con las famosas Termas de Panqui, río Panqui, zonas de trekking, vistas maravillosas de los volcanes Villarrica, Quetrupillán y Lonquimay, laguna, entre otros.

Como escuela, nuestro objetivo es usar la naturaleza como escenario de aprendizaje del yoga en una inmersión de 17 días, en donde te formarás como instructor de Vinyasa Yoga con certificación internacional de Yoga Alliance. Haremos comunidad, conociéndonos cada día a través de la práctica, del aprendizaje, de la colaboración, del convivir juntos en armonía, paz y gratitud.

El programa comienza en diciembre 2018, con una inducción de 20 horas (fin de semana) en Santiago, para posteriormente seguir con la inmersión en la IX región.

**FECHAS:**

***Término de matrículas:*** 30 de noviembre, 2018.

**Inducción**

15 y 16 de diciembre.

9:00 a 19:00 horas.

Espacio *IshaOm*.

(Teatinos 630, dpto. 62 - Santiago Centro).

***Inmersión en Panqui***

20 enero al 5 de febrero, 2019.

Valle de Panqui

(a 20 minutos de Curarrehue, IX región de La Araucanía).

**Llegada a Panqui:** 20 de enero, 2019.

**Salida desde Panqui:** 5 de febrero, 2019.

## ¿Qué incluimos?:

- Certificación de Curso de Instructor de 200 hrs Yoga Vinyasa Yoga Alliance. Instrucción personalizada (trabajamos con grupos pequeños en nuestras inmersiones para darles la atención que cada estudiante se merece). Práctica desde el primer día de inmersión. Kit descargable con: vídeos, mp3 y mp4 con prácticas guiadas de meditación, ejercicios de pranayamas, mantras, secuencias Surya Namaskaras, entre otros. Libros relacionados a la práctica del yoga como lo es Libro *La Ciencia Sagrada del Yoga* y *Los Cinco Koshas*, escrito por Chris Sartain, director espiritual y profesor titular de nuestro instructorado.
- Manual de yoga, exclusivo de la escuela, se entrega impreso.
- Manual de anatomía, exclusivo de la escuela, se entrega impreso.
- Alojamiento compartido (mujeres y hombres por separado).
- Duchas calientes.
- 3 comidas: desayuno, almuerzo y cena. Las comidas serán pesquetarianas y muy sanas, incluyendo comidas y productos mapuches de la zona.
- **Si tienes restricciones alimenticias, te pedimos nos las hagas saber, a lo menos, con un mes de anticipación, previo al comienzo del instructorado.** Si consumes productos y alimentos específicos se recomienda llevarlos por cuenta propia, como por ejemplo: leche sin lactosa, productos sin gluten, entre otros.
- **No se incluye traslado** de Santiago a Curarrehue y viceversa. **SI se incluye el traslado de Curarrehue a Panqui.**

### Desayunos

- Cereal, frutas, una por persona, huevos, leche, té, infusiones, pan amasado.

### Almuerzos

- Legumbres, tortillas, ensaladas, sopas, entre otros. Una porción abundante por persona.
- Pan amasado.
- Jugo natural.
- Postre.

### Cena

- Sopas, ensaladas, guisos.
- Siempre la cena será más liviana que el almuerzo.
- **Nuestra dieta será pesquetariana** y estará en equilibrio con el consumo de proteínas. Esto incluirá: legumbres, pescado, vegetales, carne de soya.
- **No permitimos el consumo de carne** durante la inmersión, por lo que se excluye el consumo de pollo, jamón de pavo, cerdo y carnes rojas.

\*\*\*Todas las porciones son individuales, una porción por persona. Si eres de las personas que necesita comer más de 3 veces por día, o si tienes un metabolismo más rápido que el común, te recomendamos llevar tus propios snacks, en Panqui no hay tiendas en donde comprar abastos, por lo que le se invita a ir preparados. Por ejemplo, si te gusta comer tu chocolatito de vez en cuando o tus galletas preferidas, te recomendamos llevarlas!

\*\*\***No se acepta el uso de tabaco, drogas y alcohol.**



## **CONTENIDOS**

### **Técnicas del Yoga / Formación y Práctica**

Incluye asanas, pranayamas, kriyas, cánticos, mantras, meditación y otras técnicas de yoga tradicionales del Hatha y Yoga Vinyasa. Formación específica en cómo enseñar y practicar las técnicas de manera personalizada con el instructor.

### **Metodología**

Demostración, observación, ajustes verbales y físicos, estilos de enseñanza, uso de la voz, lenguaje corporal, desarrollo de la clase y secuencia, creación de la clase, comunicación estudiante / profesor, ética del yoga, asuntos legales, marketing y otros aspectos de la industria del yoga.

### **Anatomía y Fisiología**

Anatomía humana y fisiología (sistema corporal, órganos del cuerpo humano entre otros), anatomía energética y fisiología (chakras, koshas, nadis, meridianos, entre otros). Incluye el estudio de la materia en cuestión y la aplicación de los principios de la práctica del yoga (beneficios, contraindicaciones, patrones de movimiento saludables entre otros).

### **Filosofía del Yoga, Modo de Vida y Ética para Profesores**

El estudio de la filosofía del yoga basado en el Yoga Sutras. Estilo de vida yoguico y ética para profesores de yoga. El uso de la ayurveda, historia del yoga, nutrición y vida consciente del yoga.

### **Práctica**

Incluye práctica presencial en la enseñanza del yoga desde el comienzo de la capacitación, retroalimentación por parte de los profesores, observación de compañeros de clase en la práctica con retroalimentación grupal. Incluye "hands on" o ajustes de posturas mientras otros están observando.



## VALORES

**Matrícula:** \$200.000 (no reembolsable).

**Arancel:** \$1.400.000.

**Valor total del curso:**

**\$1.600.000**

\* La matrícula se paga en efectivo, transferencia y/o cheque.

## FORMAS DE PAGO CON DESCUENTOS

**a. PAGO AL CONTADO CON DESCUENTO** hasta el 1 de **NOVIEMBRE 2018**, \$1.300.000 (arancel) + \$200.000 matrícula (no reembolsable).

**Total: \$1.500.000.**

**b. Pago con ENTREGA DE CHEQUES** hasta el 1 de **NOVIEMBRE 2018**, documentándolos hasta el 1 de febrero de enero 2019.

\*\*\***(puedes comenzar a pagar el curso con cheques desde Septiembre, así tus cuotas serán más bajas)**

**Total \$1.350.000 (arancel) + 200.000 matrícula = \$1.550.000.**

**c. Posterior al 1 de noviembre**, ya sea al contado o documentado (último cheque al 1 de febrero), **\$1.600.000** (\$1.400.000 de arancel + \$200.000 por concepto de matrícula).

### Perfil del estudiante de inmersión:

- Tener una práctica constante del yoga de mínimo 1 año.
- Ser mayor de 18 años.
- Sin lesiones recientes en el cuerpo.
- Flexibilidad a adaptarse a cambios.
- Adaptabilidad en convivir con otros (recuerda que estarás conviviendo con más personas por 14 días).
- Resistencia física, ya que estarás trabajando tu cuerpo con práctica de yoga día a día.
- Persona extrovertida y amigable.
- Receptivo a las enseñanzas y proactivo(a).
- Ganas de pasarlo bien y de aprender!

### ¿Qué se espera del estudiante?:

- Entender y seguir el reglamento interno de la escuela (en contrato).
- Respetar el contrato de estudios.
- Estudiar y practicar desde el comienzo de clases (inducción en diciembre) y durante la inmersión.
- Leer los materiales entregados y cumplir con tareas que se indiquen.
- Ser puntual con calendario y actividades.

### Para obtener certificación necesitas

1. 90% de asistencia.
2. Cumplimiento con tareas como también requerimientos externos (detallados en el contrato del estudiante).
3. Aprobar exámenes prácticos y teóricos.
4. Aprobar estándares éticos y reglamento de la escuela.
5. Cumplir con *Contrato de Estudios*.
6. Tener el curso pagado en su totalidad.

### **PASOS A SEGUIR**

1. Hacer el contacto a través de correo electrónico, mostrando interés en la inmersión académica.
2. Concretar entrevista con test de resistencia física. Previo a la misma, el interesado debe haber llenado la ficha del estudiante y la debe haber enviado por correo electrónico. De igual forma el contrato debe ser leído con detalle previo a la entrevista.
3. La escuela te confirma si eres un buen candidato/a y que cumples con todos los requisitos y el perfil que buscamos como estudiante de inmersión. Cuando se hace esta confirmación se paga la matrícula, ya sea en efectivo o por transferencia bancaria. **Una vez pagada la matrícula tienes 10 días para finalizar el proceso de inscripción** documentando el pago del curso y firmando contrato, pasado este período, la escuela tiene la libertad de liberar tu cupo.
4. Dejo constancia de haber leído y entendido el Programa de **Full inmersión Instructorado Intensivo de Yoga Vinyasa 200 hrs.**

Nombre estudiante: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

EL CENTRO DE TU CORAZÓN