

## Bienvenida a clases

### Presentación

Hicimos este documento para que quedes informado/a de qué tratarán, cómo se realizarán y cómo organizaremos las clases de este primer semestre. El documento se organiza de la siguiente manera y puedes ir a cada de sus secciones, pinchando en los siguientes títulos:

1. [Organización de las clases](#)
2. [¿Qué clases tendremos el primer semestre?](#)
  - a. [Nivel I](#)
  - b. [Nivel II](#)
  - c. [Nivel III](#)
  - d. [Pranayama](#)
  - e. [Mayores](#)
  - f. [Grupo de Estudio](#)
  - g. [Sesiones Terapéuticas](#)
3. [Horario](#)
4. [Valores](#)
  - a. [Pago de clases](#)
  - b. [Recuperación de clases](#)
5. [Recomendaciones y otros](#)
6. [Ficha de inscripción](#)

Cualquier duda, escríbenos a [contacto@estudiodeyoga.cl](mailto:contacto@estudiodeyoga.cl) para poder despejarla.



## 1. Organización de las clases

El objetivo que nos hemos trazado este año es que todas y todos quienes participen de las clases del Estudio puedan aprender a practicar yoga de forma autónoma, creativa y segura en sus casas, si es que así lo desean.

El yoga es una herramienta de autoconocimiento y se pone en funcionamiento cuando uno lo aplica sobre sí mismo. Por ello, cada uno en su nivel, aprenderá un conocimiento general sobre el yoga, asana y pranayama que le permita aplicarlo a sus propias necesidades: género, edad, estado físico y psíquico.

Sin desatender a estas particularidades, las clases estarán centradas en los efectos que la estacionalidad del año causa sobre nuestros cuerpos y mentes. Así como la práctica ha de ser diferente si eres mujer u hombre, si eres joven o mayor, si estás sana o enferma, del mismo modo, la práctica de yoga tiene que cambiar y ajustarse a los cambios de las estaciones.

Por ello, este año organizaremos las clases en dos semestres, de acuerdo a las estaciones del año.

El primer semestre, estará dedicado a prepararse para el otoño y el invierno. Estas clases se realizarán entre el 6 de marzo y el 28 de julio. Serán 21 semanas, 20 de ellas de clases y 1 semana de descanso (entre el 5 y 9 de junio). Para cada nivel, pondremos foco en aquellas posturas y pranayamas que mantienen al cuerpo cálido, que permiten tener energía para sobrellevar días con menos luz y que previenen y ayudan con las enfermedades respiratorias.

El segundo semestre, de primavera y verano, se llevará a cabo entre el 31 de julio y el 22 de diciembre. Se extenderá por 21 semanas, 20 de ellas serán de clases y 1 semana para descansar (entre el 18 y el 22 de septiembre). Para cada nivel, pondremos foco en aquellas posturas y pranayamas que mantienen al cuerpo fresco, que permiten afrontar las alergias y los efectos que va dejando las actividades al aire libre y la llegada del fin de año<sup>1</sup>.

Para que este esquema de trabajo sea posible, nosotros trabajaremos para completar la mayor cantidad posible de vacantes a comienzos de abril y, con esto, poder hacer las clases con un mismo grupo desde el comienzo hasta el fin del semestre, lo que nos permitirá centrarnos en la enseñanza y sus aprendizajes.

Pero también necesitamos de tí para poder realizar esta forma de organizar las clases: te pedimos que al momento de inscribirte seas consciente de que te estás embarcando en un proceso de aprendizaje que durará 5 meses, que puede traerte múltiples beneficios si asistes con regularidad a las clases. Tómallo como un compromiso contigo misma/mismo, en primer lugar. Y, en segundo, con quienes formamos parte del Estudio: tus compañeras, compañeros y profesor. [\(volver al índice\)](#)

---

<sup>1</sup> El presente documento describe solo lo que haremos en el primer período del año. Cuando ya se acerque el tiempo para el segundo semestre, les compartiré un documento similar a este con la información para ese período.

## 2. ¿Qué clases tendremos el primer semestre?

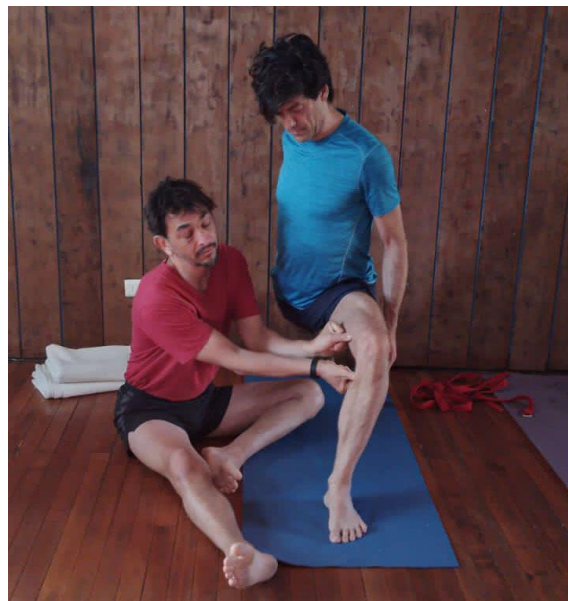
Los niveles de clases los hemos establecido para atenderte mejor según tu experiencia en la práctica de yoga, tu condición vital y tu estado de salud, de forma que puedas practicar en un grupo donde todos tienen características que comparten.

### a. Nivel I

- Para practicantes que desean iniciar su práctica de yoga o han practicado yoga y tienen poco o nada de conocimiento de Yoga Iyengar.
- Aprenderás los fundamentos de la práctica de asana. Principalmente, desde las posturas de pie, que entregan movilidad, estabilidad y suficiente comprensión para introducirse en otros grupos de posturas, como flexiones adelante, torsiones e inversiones.
- El semestre lo comenzaremos con posturas de pie, flexiones adelante e inversiones que permitan mantener fresco el cuerpo, pues comenzamos en época de calor. Al llegar el frío, introduciremos aquellas posturas que dan más calor y que estimulan al sistema nervioso simpático: otro grupo de posturas de pie que dan calor, Salamba Sirsasana (paro sobre la cabeza), las extensiones hacia atrás de nivel básico y secuencias de posturas encadenadas que brindan calor y energía.
- Al finalizar el curso semestral, se espera que todos los practicantes que hayan asistido con regularidad a clases sean capaces de realizar Salamba Sirsasana o el paro sobre los antebrazos y la cabeza. ([volver al índice](#))

### b. Nivel II

- Para practicantes que han realizado dos veces el curso de Nivel I o llevan practicando Yoga Iyengar por más de dos años.
- En este nivel se refuerzan y profundizan los conocimientos adquiridos en el Nivel I y se introducen nuevas posturas y la práctica de pranayama.
- El semestre se organiza para crear aprendizaje en torno a un ciclo de 5 semanas, con una semana dedicada principalmente a:
  - posturas de pie
  - posturas de flexión y rotación
  - posturas que mantienen rodillas y caderas
  - posturas de extensión hacia atrás
  - posturas de reposición y pranayama



- Al cabo de esta última semana, comienza un nuevo ciclo con un recorrido similar, de mayor complejidad y que considera lo aprendido en el anterior.
- Las inversiones son pilares para la salud física, orgánica y mental, se realizan en este nivel a lo largo del ciclo mensual y, en lo posible, en cada clase.
- Al finalizar esta clase semestral se espera que puedas realizar:
  - Salamba Sirsasana I en el centro de la sala y las variantes asociadas a esta postura,
  - Padmasana
  - Ujjayi y Viloma pranayamas ([volver al índice](#))

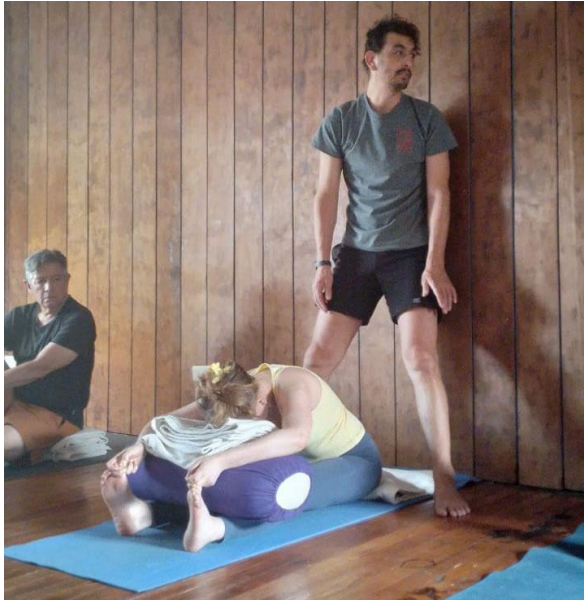
### c. Nivel III

- Para practicantes con 4 o más años de experiencia en Yoga Iyengar, que practiquen con regularidad 1 vez por semana en sus casas.
- Se refuerzan y profundizan los conocimientos aprendidos en los niveles anteriores, tanto en asana como en pranayama. Se introduce un entendimiento filosófico de la práctica.
- El semestre se organiza para crear aprendizajes en torno a un ciclo de 5 semanas, con una semana dedicada principalmente a:
  - posturas de pie
  - flexiones adelante y torsiones
  - flexiones de rodilla y rotaciones de cadera
  - extensiones hacia atrás y equilibrio de manos
  - posturas de reposición y pranayama
- Al cabo de la 5a semana, comienza un nuevo ciclo con posturas de pie y que considera lo aprendido en el anterior.
- Las inversiones están contempladas en cada clase del nivel, independiente del grupo de clases que toque en la semana.
- Se espera que al final de este semestre todos los practicantes puedan realizar Salamba Sirsasana II y pranayama con el ajuste de los dedos. También se espera que manejen algunos conceptos de la filosofía del yoga. ([volver al índice](#))

### d. Pranayama

- Clase enfocada íntegramente a la práctica de técnicas de respiración.
- Dirigida a practicantes que tienen 2 años de experiencia en yoga.
- Al final del semestre se espera que todos los practicantes puedan hacer secuencias de pranayama que contengan Ujjayi X, Viloma VI y Nadi Sodhana.

- Clase en línea, de 70 minutos de duración. Quedará grabada y compartida durante 1 semana.
- Se requiere tener en casa 1 cinto, 1 cojín y 3 mantas.
- Esta clase comenzará en el mes de abril. ([volver al índice](#))



### e. Mayores

- Estas clases están enfocadas a mujeres y hombres mayores de 60 años.

- El foco de las clases es generar estabilidad articular junto con flexibilidad y dar espacio suficiente al reposo físico. Le damos particular atención a aquellas dolencias que usualmente acompañan al envejecimiento.

- Tienen un ritmo adecuado a la edad y a la estación del año en la cual se está, se realizan variaciones de posturas que hacen

uso, generalmente, de implementos.

- Las clases pasan por todos los grupos de posturas: de pie, de sentado, supinas, extensiones, flexiones y rotaciones. Del grupo de inversiones se realiza Salamba Sarvangasana en la silla y Setu Bandha Sarvangasana.
- Al final del semestre se espera que todos puedan practicar: Adho Mukha Svanasana, Pascimottanasana, Salabhasana y Salamba Sarvangasana con la silla. ([volver al índice](#))

### f. Grupo de estudio

- Está orientado a practicantes que deseen mejorar su práctica mediante el estudio y la reflexión; a practicantes que desean enseñar en el futuro y a profesores certificados de Yoga Iyengar de Nivel I que busquen consolidar sus aprendizajes
- El tema a tratar durante este primer semestre será el silabario de posturas de Nivel I de Yoga Iyengar. En este grupo están contenidas las posturas y las acciones que son fundacionales para lograr una práctica profunda de asana y pranayama y para enseñar desde el entendimiento.
- Se realizará en cinco reuniones presenciales, 1 por mes entre marzo y julio, y de estudio en casa, ya sea mediante tareas de investigación o de práctica.

- Cada reunión se dedicará a analizar a fondo de una postura del silabario y, a través de ella, conectaremos sus relaciones con otras posturas a través de las acciones que comparten, su estructura y los efectos que inducen a quienes las practican.
- Por ejemplo, en una reunión nos centraremos a estudiar Parsvottanasana (postura de pie) y analizaremos cómo realizando bien esta postura se abre el camino para comprender y practicar mejor Virabhadrasana I y III (posturas de pie del mismo silabario), Supta Padangusthasana I (postura supina del mismo silabario), Pascimottanasana (flexión adelante del mismo silabario), Ekapada Sirsasana (inversión del silabario de Nivel II), etc.
- Se enseñará a realizar versiones de las posturas que permiten entender con mayor profundidad lo que las posturas piden realizar para sacar lo mejor de ellas.
- Entre cada encuentro presencial se requerirá de estudio y/o práctica en casa, equivalentes a 3 horas a la semana.
- Se espera que al final del curso, los participantes conozcan todas las posturas del silabario de Nivel I y las acciones que conectan a unas posturas con otras.
- Las fechas de los encuentros presenciales del grupo serán:
  - Viernes 31 de marzo, de 17.00 a 20.00
  - Viernes 14 de abril, de 17.00 a 20.00
  - Viernes 12 de mayo, de 17.00 a 20.00
  - Viernes 30 de junio, de 17.00 a 20.00
  - Viernes 21 de julio, de 17.00 a 20.00

\*Este día, haremos una evaluación y comida de cierre luego de las 20.00 horas.

Requisitos: haber practicado 1 año completo de Yoga Iyengar con un profesor certificado y dedicar 2 horas a la semana para estudiar y/o practicar en casa, durante los 5 meses que dure el grupo de estudio. [\(volver al índice\)](#)

### g. Sesiones terapéuticas

- Están orientadas a personas que, por su estado de salud, no pueden asistir a clases grupales
- Estas clases buscan aliviar dolores articulares y desórdenes orgánicos, mediante el uso de posturas con implementos.
- Las sesiones contemplan una primera sesión de evaluación y diagnóstico para poder proponer el trabajo a seguir y, luego, tres sesiones al cabo de



las cuales se realiza una evaluación para decidir sobre el camino a seguir.

- Se espera que las personas que asisten a estas sesiones puedan integrarse a las clases grupales. De no ser posible, se espera que quienes toman estas sesiones puedan tener una notoria mejoría en su calidad de vida y puedan retomar algunas actividades cotidianas que han abandonado producto de su enfermedad o lesión.
- Para tomar estas sesiones no es condición haber practicado yoga antes. ([volver al índice](#))

#### **h. Clases en línea**

- Están orientadas a practicantes que tienen 1 año de experiencia de Yoga Iyengar en modalidad presencial.
- Las clases de este semestre serán de Nivel II.
- A partir de abril, esperamos poder agregar una segunda clase en línea que se destinará a la práctica de pranayama.
- Para estas clases se requiere: 2 bloques, 1 cinto, 4 mantas en casa y un espacio libre de 2,5 x 2,5 metros.
- Las clases serán grabadas y quedarán almacenadas por una semana. ([volver al índice](#))

### 3. Horario de clases

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7.30-8.45 (en línea)	Nivel II			Pranayama (desde abril)	
8.00 - 9.30		Nivel I	Nivel III	Nivel I	Nivel II
10.00 - 11.00		Mayores			Terapéutica
17.30 - 18.30	Terapéutica		Terapéutica	Terapéutica	
19.15 - 20.45	Nivel I	Nivel II	Nivel I	Nivel II	

Podríamos tener ajustes y cambios en este horario. Todo cambio será debidamente consultado con ustedes e informado con anticipación. [\(volver al índice\)](#)

### 4. Valores

Los valores a pagar durante el semestre se componen de una inscripción que puede ser anual o semestral, y las mensualidades.

La mensualidad seguirá teniendo el mismo valor que tuvo entre septiembre 2022 y febrero 2023. No obstante lo anterior, queda abierta la posibilidad de realizar un reajuste de los valores de las clases para el período del segundo semestre, atendiendo al ritmo de la inflación y los costos de mantención e inversión para el Estudio.

Si tienes la posibilidad de pagar la totalidad del semestre en marzo, recibirás un 5% de descuento sobre el total de las 5 mensualidades.

Los valores para las clases del período marzo a julio de este año serán:

	Semestral	Anual
Inscripción	\$13.000	\$20.000

Clases en línea	Valor
4 clases mensuales	\$25.000
8 clases mensuales	\$40.000



Clases presenciales de nivel I, II, III	Valor
4 clases mensuales	\$42.000
8 clases mensuales	\$56.000
12 clases mensuales	\$67.000

Mayores	Valor
4 clases mensuales	\$40.000

Terapéuticas	Valor
Cada sesión	\$30.000

Grupo de estudio	Valor
1 pago	\$190.000
5 pagos mensuales	\$40.000

[\(volver al índice\)](#)

### a. Pago de clases

Si tienes claro que estarás el año completo en clases puedes pagar la inscripción anual. La inscripción semestral es para quienes no tienen claro si tomarán clases durante el segundo semestre. Te pedimos que canceles tu inscripción a clases hasta el martes 28 de febrero.

Pagando la inscripción anual o semestral, estás tomando el compromiso de venir regularmente a clases entre los meses de marzo y julio y pagar el total de las mensualidades del semestre, ya sea mediante un pago al comienzo o 5 pagos mensuales. La semana de descanso de este semestre está incluida en el total de las mensualidades. Siendo lo más claro posible: dejar de asistir a clase en algún momento del primer semestre, no te exime de dejar de pagar las mensualidades correspondientes.

Estamos conscientes de que siempre habrá excepciones: enfermedades invalidantes, pérdida de trabajo y otras situaciones imprevistas, las que podemos evaluar caso a

caso cuando son comunicadas oportunamente. Sin embargo, te pido que no contemples dentro de estas excepciones que eximen del pago de las clases los viajes de cualquier índole, las inasistencias por carga de trabajo y el receso que tendremos en junio.

Si vas a pagar el valor total de las 5 mensualidades del semestre en un pago, puedes avisarnos con anticipación y tendrás plazo hasta el día 5 de marzo para hacerlo y recibir el descuento de 5% sobre el total. Si pagarás mes a mes, te pedimos que lo hagas dentro de los cinco primeros días de cada mes.

### **b. Asistencia y recuperación de clases presenciales**

Mientras más regular sea tu asistencia, mejor será tu aprendizaje y práctica. Ojalá puedas mantener un ritmo constante de x clases por semana a lo largo del semestre. Si esto no te fuese posible, puedes recuperar tus clases en las siguientes semanas o meses venideros. Ten presente que las clases que recuperes en meses posteriores no constituyen un descuento en la mensualidad siguiente.

Si eres practicante de Nivel I, sólo puedes recuperar clases en otros horarios de Nivel I. Si eres practicante Nivel II, puedes recuperar clases en las de Nivel I y en otros horarios de Nivel II. Si eres practicante de Nivel III, puedes recuperar clases en las de Nivel I y II.

Si una clase es suspendida por motivos de fuerza mayor del profesor, esta será recuperada, poniendo como fecha lo que acordemos en conjunto, entre los practicantes regulares de la clase y el profesor.

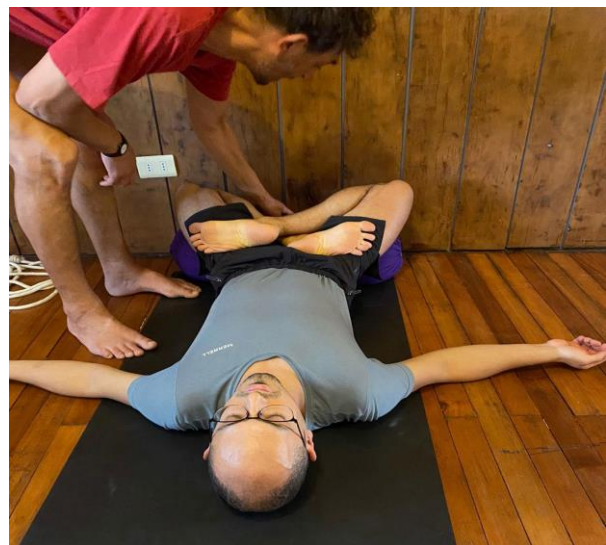
Los feriados legales, no se recuperan. [\(volver al índice\)](#)

## **5. Recomendaciones**

Para un buen y respetuoso funcionamiento del Estudio te entregamos las siguientes recomendaciones:

### **Vestuario**

Ven a clases con ropa cómoda, no demasiado suelta ni demasiado ajustada. Los pantalones cortos son ideales, pues permiten ver las rodillas y así poder corregir y mejorar tus posturas. Las calzas y/o pantalones largos y sueltos impiden ver, lo que dificulta la enseñanza y la ayuda que podemos ofrecerte.



## **Ingesta de alimentos**

Lo ideal es que tu comida principal sea tres horas antes del inicio de la clase. Una hora antes de ella puedes comer una fruta o tomar un jugo, té, café o leche. Evita consumir agua durante la clase. Es preferible que te hidrates bien antes de ella.

## **Al llegar a la práctica**

En lo posible, organiza tu llegada al Estudio con 10 minutos de anticipación a la clase que asistirás.

Mientras esperas el inicio de la clase, puedes hacer las siguientes posturas: Viparīta Karanī o Supta Baddha Koṇāsana.

Si llegas tarde, se entiende perfectamente, a todos nos puede suceder. En este caso realiza tu llegada de manera tranquila y silenciosa. Si llegas al momento de la invocación, espera unos minutos para que terminemos y podamos abrir la puerta.

## **Uso de teléfonos**

Antes de entrar a la sala, te agradecemos dejar en silencio tu teléfono. Si necesitas hablar por fono o escribir mensajes, te pedimos lo hagas antes de entrar al Estudio o que salgas de él para hacerlo.

Estas recomendaciones las hacemos para que la experiencia de práctica en el Estudio sea respetuosa para todes y, especialmente, provechosa para tí. ([volver al índice](#))

## **Material complementario**

Estaremos compartiendo material de práctica y estudio por correo electrónico, en redes sociales (@estudiodeyoga.cl) y en nuestra página web [www.estudiodeyoga.cl](http://www.estudiodeyoga.cl), donde Podrás encontrar las invocaciones que realizamos al comienzo de clases, sugerencias de secuencias, videos, textos, etc.

## **6. Ficha de inscripción**

Por favor, completa de manera íntegra la ficha de la siguiente página. Los datos y la información que incluyas sólo serán leídos por el (los) profesor(es) del Estudio y serán de utilidad para que las clases sean apropiadas para tí. Luego de llenarla, copia su contenido, crea un nuevo archivo con el siguiente asunto "Inscripción + nombre completo" (ej.: Inscripción Pablo Cortés) y envíala a [contacto@estudiodeyoga.cl](mailto:contacto@estudiodeyoga.cl)

Nombre y apellido	
Dirección	
Teléfono	
Teléfono de contacto en caso de emergencia	
Correo electrónico	
Clase a la que me inscribo (indica nivel y días que piensas asistir principalmente)	
Tiempo practicando yoga	
Áreas del cuerpo que te duelen recurrentemente. Si puedes, describe cómo sientes el dolor.	
Describe brevemente tu salud. Indica, si es pertinente, enfermedades crónicas, lesiones y medicamentos que tomes con regularidad.	
Leí completamente el documento de bienvenida y estoy de acuerdo con su contenido	

Te agradecemos el interés en querer tomar clases este semestre en el Estudio de Yoga. Esperamos lograr que el yoga se transforme en un facilitador y buen compañero en tu vida. Nos vemos en clase.

**¡Sean bienvenidas, bienvenidos y bienvenidas!**

[\(volver al índice\)](#)