



Bienvenida a clases
Segundo semestre

Presentación

Este documento lo escribimos para que quedes informado/a de qué tratarán, cómo se realizarán y cómo organizaremos las clases del segundo semestre del 2023. Esperamos que puedas leerlo con atención. Si estás de acuerdo con su contenido, completa la ficha de inscripción que adjuntamos.

El documento se organiza de la siguiente manera:

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 que te quede, no dudes en escribirnos a contacto@estudiodeyoga.cl para poder despejarla.

1. Organización de las clases

El objetivo que nos hemos trazado en el Estudio para este año es que todas y todos los que participen de las clases puedan aprender, en el mediano plazo, a practicar yoga de forma autónoma, creativa y segura en sus casas. Poder realizar esto que parece sencillo requiere tener un base que esperamos logres obtener en las clases a las que asistirás en el Estudio.

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

Otra dimensión importante a considerar en la práctica es la estacionalidad del año. Para poder practicar en casa, tienes que tener una noción básica de qué es mejor practicar en la mañana o en la tarde, así como también en la estación cálida/ seca, como en la estación fría. Así como la práctica ha de ser diferente si tu cuerpo biológico es el de una mujer o un 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, ya que estas nos afectan en términos corporales y emocionales.

Este año hemos organizado las clases en dos semestres. **En este segundo semestre**, nos centraremos en la práctica que es más adecuada a la primavera y el verano. En este período pondremos foco en cada nivel de aquellas posturas y pranayamas que mantienen al cuerpo fresco, que permiten afrontar las alergias y los efectos que van dejando las actividades al aire libre y la llegada del fin de año.

Las clases de este segundo semestre se extenderán **entre el 31 de julio y el 22 de diciembre**. El semestre contempla 21 semanas: 20 de ellas de clases y 1 semana de descanso (entre el lunes 18 y el 22 de septiembre). Las inscripciones para el segundo semestre estarán abiertas hasta el 18 de agosto, luego se cerrarán, de manera de tener un grupo lo más estable posible hasta el fin del semestre.

Para que este esquema de trabajo semestral sea posible, tu rol es muy importante: **te pedimos que al momento de inscribirte seas consciente de que te estás comprometiendo 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.**

[\(volver al índice\)](#)

2. ¿Qué clases tendremos el primer semestre?

a. Nivel I



- Para practicantes que desean iniciar su práctica de yoga o han practicado yoga, pero tienen poco o nada de conocimiento de Yoga Iyengar.
- En este nivel, aprenderás los fundamentos de la práctica de asana, principalmente de 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 e inversiones pues comenzamos en una época fría del año. Seguiremos con aquellas posturas que dan más frescor al cuerpo y que estimulan al sistema nervioso parasimpático: Salamba Sirsasana (paro sobre antebrazos y cabeza), las flexiones hacia delante de nivel básico. En los meses de mayor calor introduciremos posturas supinas, de reposición y nociones básicas de pranayama (técnicas para mejorar la calidad de la respiración).
- 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 practicado Yoga Iyengar por dos años o más.
- En este nivel se refuerzan y profundizan los conocimientos adquiridos en las clases de Nivel I y se introducen nuevas posturas de pie, inversiones, flexiones adelante, torsiones y extensiones hacia atrás. La práctica de pranayama se vuelve regular a lo largo de todo el semestre.

- 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, comienza un nuevo ciclo con posturas de pie 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 semana y clase.
- Al finalizar el semestre 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 esta 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.
 - Se espera que al final de este semestre todos los practicantes puedan realizar Salamba Sirsasana II y pranayama digital.

[\(volver al índice\)](#)

d. Pranayama

- Estas clases están enfocadas exclusivamente a la práctica de técnicas de respiración. En ellas no se enseña asana.
- Están dirigidas a practicantes que tienen experiencia de 2 años de práctica de yoga.
- Al final del semestre se espera que todos los practicantes puedan hacer secuencias de pranayama que contengan Ujjayi Xi y XII, Viloma VI y Nadi Sodhana.
- Las clases se desarrollan en el formato en línea. Tienen una duración de 75 minutos y quedan grabadas y disponibles por una semana, para que quienes no han podido tomarla en vivo puedan hacerla.
- Se requieren los siguientes implementos: 1 cinto, 1 cojín, 1 silla (cualquiera) y 3 mantas.

[\(volver al índice\)](#)

e. Mayores

- Estas clases están enfocadas a mujeres y hombres mayores de 60 años.
- El foco de estas 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 e 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

- Se trata de un proceso de estudio y reflexión colectivo de 5 meses de duración, en donde profundizamos en el entendimiento de conceptos y formas de análisis de las posturas, que permiten tener una mejor práctica de ellas y una mejor forma de describirlas y explicarlas.
- El grupo de estudio está orientado a practicantes con experiencia que desean mejorar su práctica; a practicantes que tienen intenciones de enseñar y a profesores certificados de Yoga Iyengar que requieren ampliar su repertorio de conocimiento y su aplicación en clases.
- En este semestre nos abocaremos a estudiar en profundidad 5 conceptos clave para la práctica y enseñanza de las posturas en el Yoga Iyengar, a saber:
 - La bajada a los pies
 - Los opuestos complementarios: paksa y pratipaksa
 - La diferencia entre movimientos y acciones
 - La respiración
 - Sujeto y objeto en las posturas
- Tendremos 5 encuentros a lo largo del semestre. En cada uno de ellos estudiaremos uno de los conceptos expuestos arriba. Los encuentros contemplan una exposición del tema a trabajar (30 a 45 minutos) que puede ser del profesor o de los mismos participantes del grupo de estudio. El tiempo

restante lo dedicamos a estudiar la aplicación práctica del concepto a las posturas de yoga.

- Antes de cada encuentro se enviará una tarea que servirá para preparar la reunión. La tarea puede ser: una lectura, una breve investigación, la resolución de problemas prácticos, etc. La tarea se enviará con la debida anticipación como para que puedan entregarla unos días antes del encuentro. Se espera que el tiempo a dedicar para realizar estas actividades sea de 3 horas a la semana, entre una reunión y otra.
- Las fechas de los encuentros presenciales del grupo serán:

Viernes 18 de agosto, de 17.00 a 20.00
Viernes 29 de septiembre, de 17.00 a 20.00.
Viernes 13 de octubre, de 17.00 a 20.00.
Viernes 10 de noviembre, de 17.00 a 20.00.
Viernes 1 de diciembre, de 17.00 a 20.00.



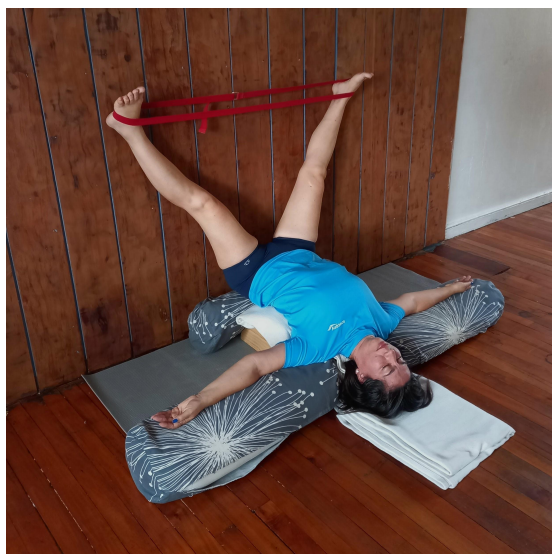
- Se espera que al final del grupo de estudio, los participantes entiendan y puedan aplicar a su propia práctica y/o enseñanza los conceptos que revisamos en cada uno de los 5 encuentros.
- Requisitos: haber practicado 1 año completo de Yoga Iyengar con un profesor certificado y poder dedicar 3 horas por semana para estudiar y/o practicar en casa, entre agosto y diciembre.

[\(volver al índice\)](#)

g. Sesiones individuales

- Están orientadas a personas que por su estado de salud no pueden asistir a las clases regulares.

- Estas clases buscan aliviar dolores articulares y desórdenes orgánicos, mediante el uso de posturas con implementos.
- Idealmente, para que estas sesiones sean efectivas, requieren como mínimo 2 meses continuos de trabajo, 1 vez por semana. El ciclo de trabajo que se plantea es de una primera sesión de evaluación y diagnóstico y, luego, tres sesiones más donde se decidirá entre practicante y profesor, el camino a seguir a futuro.
- Al cabo del ciclo de sesiones individuales, se espera que las personas puedan integrarse a las clases regulares. El tiempo en que esto puede suceder es variable y depende de la condición de salud y la respuesta a la práctica propuesta de cada persona.
- Si por la gravedad de la lesión o enfermedad, no es posible tomar las clases regulares, se espera que quienes toman estas sesiones puedan tener una 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

- Son clases transmitidas por internet, las que pueden tomarse en vivo o seguidas mediante la reproducción de su grabación.
- Estas clases siguen el régimen del Nivel II, por lo que están orientadas a practicantes que tienen 2 años de experiencia de Yoga Iyengar.

- La clase en línea del día lunes está orientada a asana y la del día jueves a pranayama.
- Para estas clases se requiere disponer en el lugar en que vas a practicar: buena señal de internet, 2 bloques, 1 cinto, 4 mantas y un espacio libre de 2,5 x 2,5 metros.
- Las clases serán grabadas, compartidas y quedarán almacenadas por una semana para que puedas revisarla.

[\(volver al índice\)](#)

3. Horario de clases

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

[\(volver al índice\)](#)

4. Valores

Los valores a pagar durante el semestre se componen de una cuota de inscripción y la mensualidad. Pagan inscripción los practicantes que vienen por primera vez durante el año y quienes pagaron la inscripción semestral en el primer semestre. No pagan inscripción quienes cancelaron el valor de inscripción anual al comienzo de este año.

Con respecto a los valores del primer semestre hemos realizado un reajuste del 5%, que es la suma de los ipc entre agosto 2022 y mayo 2023, según el [Instituto Nacional de Estadística](#). Este reajuste deja los valores de las clases del segundo semestre de la siguiente manera:

	Semestral	Anual
Inscripción	\$13.000	\$20.000

Clases en línea	Valor
4 clases mensuales	\$26.000
8 clases mensuales	\$42.000

Clases presenciales de nivel 1, 2 y 3	Valor
4 clases mensuales	\$44.000
8 clases mensuales	\$59.000
12 clases Mensuales	\$70.000

Mayores	Valor
4 clases mensuales	\$42.000

Terapéuticas	Valor
Cada sesión	\$30.000

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

[\(volver al índice\)](#)

a. Pago de clases

La inscripción semestral se paga antes de iniciar tus clases del semestre. Con ello aseguras tu cupo en el horario y nivel que nos has indicado en la ficha de inscripción.

Ten muy presente que pagando la inscripción, **estás tomando el compromiso de venir regularmente a clases y pagar todas las mensualidades entre los meses de agosto y diciembre.**

Siendo lo más claros posible: dejar de asistir a clase en algún momento del semestre, no te exime de dejar de pagar las mensualidades correspondientes. Obviamente, siempre habrá espacio para excepciones: enfermedades invalidantes, pérdida de trabajo y otras situaciones imprevistas que podemos evaluar caso a caso cuando sean comunicadas oportunamente. **No están consideradas dentro de estas excepciones, los viajes (de la índole que sean) y las inasistencias por carga de trabajo.**

Puedes pagar el total de las 5 mensualidades del semestre en un pago y recibirás un descuento de 5% sobre el total. Para obtener este descuento, tienes que hacer el pago del semestre al día 5 de agosto.

Si vas a optar por pagar mes a mes, te pedimos que lo hagas dentro de los cinco primeros días de cada mes.

Una vez que has pagado tu inscripción, no habrá devolución de los valores pagados por concepto de inscripción y mensualidades. Las clases a las que no asistas en un mes, no son reembolsables, pero sí las puedes recuperar viniendo a más clases en los meses siguientes del semestre.

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 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 del mes siguiente.

Si eres practicante de Nivel I, sólo puedes recuperar clases en otros horarios de Nivel I. Si eres practicante de 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 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. Convivencia en la sala

a. Uso de teléfonos y relojes inteligentes

Antes de entrar a la sala es necesario dejar en silencio tu teléfono y tu reloj y luego dejarlos en los vestidores.

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.

b. Respeto y seguridad

En el Estudio promovemos una práctica segura del Yoga. Por ello, los profesores nos sometemos a constantes procesos de formación continua de manera de mejorar permanentemente lo que enseñamos y cómo lo hacemos. La experiencia nos permite tener un mejor manejo de la práctica colectiva en la sala de manera que puedas progresar de forma segura para tu salud física y psíquica, con alegría y respeto a quienes comparten el espacio contigo.

Para lograr esto también necesitamos de tu ayuda en cuanto a que escuches con atención las instrucciones que se te dan y que hagas lo que el profesor/a te está pidiendo hacer. Si tienes dificultades o sientes inseguridad, no te arriesgues innecesariamente. Solicita asistencia al profesor/a y espera a que esté cerca tuyo para ayudarte.

Es importante que lo que declares en la ficha de inscripción sea lo más honesto posible. Todo lo que nos cuentes sobre tu situación personal, tu salud, etc. nos ayudará a que tengas una mejor experiencia practicando. Por ejemplo, cuéntanos si tienes trastornos en el ánimo o tienes algún tipo de dificultad de aprendizaje o alguna dificultad en participar de actividades grupales. Mientras más información nos entregues mejor podemos servirte y, al mismo tiempo, podemos evitar experiencias poco gratas para tí y para nosotros.

6. Recomendaciones

a. Mat

Cada practicante tiene que contar con su propio mat. Existen de diversos materiales y precios. Al escoger el tuyo considera que tenga buenas propiedades de agarre:

que al separar tus pies o empujar tus manos sobre él sientas firmeza y estabilidad. Si sientes que te resbalas, no será una buena superficie de práctica ya que te dará incomodidad e inseguridad.

Puedes dejar tu mat en los camarines. Si es así, te pedimos que al terminar la clase te preocupes de dejarlo ordenado en el vestidor y que una vez por mes te lo lleves a casa para lavarlo y quitarle posibles malos olores. Aquí te dejamos un [video](#) breve con una forma sencilla de limpiarlo. Esperamos te sirva.

b. Vestuario

Ven a clases con ropa cómoda, no demasiado suelta ni demasiado ajustada. El ideal, tanto para mujeres como para hombres, es un short y una polera.

Los pantalones cortos permiten ver las rodillas y así poder corregir y mejorar tus posturas. Las calzas y/o pantalones largos y sueltos impiden ver tu cuerpo, por lo que se dificulta la corrección. Lo mismo sucede con la ropa negra, como absorbe la luz, impide ver bien el detalle de qué hace tu cuerpo en las distintas posturas.

Si hace frío, trae ropa de abrigo para el final de la clase.

c. Ingesta de alimentos

Lo ideal es que tu última 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.

d. 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, Supta Baddha Koṇāsana o Supta Vīrāsana

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 fuera de la sala, cuando las terminemos te podremos abrir la puerta.

[\(volver al índice\)](#)

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. Aquí podrás encontrar lecturas, videos y secuencias que te ayudarán a profundizar en el entendimiento del yoga.

Finalmente

Te agradecemos el interés en querer tomar clases este semestre en el Estudio de Yoga. Por favor, completa la ficha de inscripción que viene más abajo, envíala a contacto@estudiodeyoga.cl con el siguiente asunto "Inscripción (tu nombre)". Por ej.: Inscripción Pablo Cortés"

Esperamos lograr que el yoga se transforme en un facilitador y buen compañero en tu vida. Nos vemos en clase.

¡Bienvenides!

