



Clases primer semestre 2024

Marzo - Julio



Índice

Presentación	3
Clases primer semestre	4
Horario	5
Valores	5
Organización de las clases	6
Intensivos	7
Convivencia en la sala	8
Recomendaciones	9

Estudio de Yoga

Av. Condell 105, piso 2. Providencia
contacto@estudiodeyoga.cl @estudiodeyoga.cl

Presentación

Yoga es un vehículo para tener conocimiento de unx mismx. Estudiarlo, estar expuesto con regularidad a su práctica, provoca cambios físicos, emocionales e intelectuales que llevan a una mejora en la calidad de vida. BKS Iyengar decía: “El Yoga es una joya para la humanidad”. Por ello, nuestro afán es que las clases de yoga que impartimos sean un humilde aporte para que la luz que todos somos alumbramos nuestra (co)existencia.

Quizás no lo sepas o te suene lejano: Yoga es para llevar una vida más cercana a lo espiritual. La humanidad conoce múltiples formas de allegarse a su dimensión espiritual. Yoga es una de esas formas y, al mismo tiempo, también cuenta con múltiples medios y herramientas que nos llevan al fin que propone. Una de ellas es la que concibió BKS Iyengar (1918-2014). A través del estudio acucioso y profundo de las posturas, pudo conectar el conocimiento tradicional del Yoga y ponerlo a disposición de un entendimiento más contemporáneo a través de la experiencia corporal, la internalización estética de la imagen y la respiración. Es esto es lo que tratamos de transmitir en las clases del Estudio.

Inspirado en las enseñanzas de BKS Iyengar, el Estudio comenzó a funcionar el 2012. Desde entonces, hemos dado clases a niñas y niños, a mujeres embarazadas, a muchas personas que principiaban su práctica, a adultos mayores, a personas que sus lesiones o enfermedades les impedían practicar en grupo, a candidatos a profesores. Ello nos ha permitido conformar una gran comunidad de practicantes, algunos de los cuales nos acompañan desde hace 20 años.

Soy Pablo Cortés, fundador y director del Estudio de Yoga, y mi invitación para este semestre es a participar de clases que te van desafiar, te van a mover, para intentar sacar buenas cosas de tí. Es muy probable que encuentres dificultades y complejidades, lo que es normal en un proceso de aprendizaje. Por ello, no aflojes. Para llegar al final, hay que transitar por esos lugares difíciles. Para salir de ahí, ven a clases con regularidad, apóyate en nosotros y, si puedes, practica en casa. Al final del semestre, con mayores o menores dificultades, verás que si le dedicas tiempo al Yoga, este le dará un brillo especial a tu vida.

Clases del primer semestre

a. Nivel I

Practicantes sin experiencia en el yoga o que desean iniciar su práctica de Yoga Iyengar.

Lunes y miércoles 19.15 - 20.45
Martes y jueves 8.00 - 9.30

b. Nivel II

Personas que han practicado Yoga Iyengar por dos años o más.

Martes y Jueves 19.15 - 20.45
Miércoles 8.00 - 9.30

c. Pranayama

Clases enfocadas exclusivamente a la práctica de técnicas de respiración. Están dirigidas a practicantes que tienen experiencia de 2 años de práctica de yoga, ya que son capaces de sostener su postura de sentada por 15 minutos. Se transmiten en línea y la grabación queda disponible por 1 semana. Se requiere tener en casa: 1 cinturón, 1 cojín, 1 silla (cualquiera) y 3 mantas.

Lunes 8.00 - 9.15

d. Mayores

Enfocadas a personas mayores de 65 años.

Martes 12.15 - 13.30

e. Sesiones terapéuticas

Orientadas a personas que por su estado de salud no pueden asistir a las clases regulares. Para tomar estas sesiones no es condición haber practicado yoga antes.

Lunes 17.30 - 18.30
Miércoles 12.15 - 13.30

f. Mentoría a profesores

Para practicantes con más de 3 años de experiencia en Yoga Iyengar y desean aprender a enseñar. Más información de cómo es el proceso [aquí](#).

Horario

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8.00 - 9.30	Pranayama	Nivel I	Nivel II	Nivel I	Profesores
12.15 - 13.30		Mayores	Sesión Terapéutica		
17.30 - 18.30	Sesión Terapéutica				
19.15 - 20.45	Nivel I	Nivel II	Nivel I	Nivel II	

Valores

Los valores a pagar durante el semestre se componen de una cuota de inscripción y el pago semestral del curso que vas a tomar, que puede realizarse en un pago total o en 5 cuotas mensuales.

	Semestral	Anual
Inscripción	\$15.000	\$20.000

	Semestral	En 5 pagos
Pranayama	\$190.000	\$40.000
Nivel I y II 4 clases	\$215.000	\$45.000
Nivel I y II 8 clases	\$285.000	\$60.000
Nivel I y II 12 clases	\$333.000	\$70.000
Mayores	\$200.000	\$42.000

Terapéuticas	Valor
Cada sesión	\$32.000

Organización de las clases

En el primer semestre, nos centraremos en la práctica que es más adecuada para el otoño e invierno. En este período las clases de cada nivel pondrán foco en aquellas posturas y pranayamas que mantienen al cuerpo cálido y que permiten afrontar mejor el cambio estacional y sus enfermedades.

Las clases se realizarán **entre el 4 de marzo y el 26 de julio**. Este primer período de clases del año se compone de 21 semanas: veinte de ellas de clases y una para hacer un receso, entre el lunes 13 y el viernes 17 de mayo.

Las inscripciones para participar en las clases del primer semestre estarán abiertas **entre el 7 de febrero y el 15 de marzo**. Luego de esta fecha no recibiremos estudiantes nuevos y así poder centrarnos en el aprendizaje de quienes se han inscrito para el primer semestre.

Para que este esquema de trabajo semestral sea posible, **te pedimos que estés consciente que al inscribirte te estás comprometiendo a realizar un proceso para aprender Yoga y eso implica:**

- **Reservar tiempo de tu semana para ir a clases de manera regular durante los cinco meses que dura el semestre.**
- **Atención y disposición para aprender y, que ojalá, practiques en casa lo que hacemos en clase.**

Tómalo como un compromiso contigo misma/mismo, como si fueses a tomar un curso en que quieres aprender algo porque tienes interés (inglés, pintura, etc), más que como una actividad de mantenimiento físico que se hace en un gimnasio o contratando un entrenador.

a. Pago de clases

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

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

Para que no queden dudas: 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, pérdida de trabajo y otras situaciones imprevistas que podemos evaluar caso a caso cuando sean comunicadas oportunamente. Los viajes (de la índole que sean) e inasistencias por carga de trabajo, no son causa para rebajar o dejar el pago de clases.

Puesto que organizamos las clases en un semestre, tienes que considerar el pago total de este. El pago total del semestre en marzo es un 5% más barato que si lo pagas en 5 mensualidades. Si tu opción es pagar mensualmente, 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.

b. Asistencia y recuperación de clases presenciales

Puedes recuperar las clases a las que faltes en las siguientes semanas o meses venideros del semestre. 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 una clase es suspendida por motivos del Estudio, será recuperada según lo que acordemos en conjunto, entre los practicantes regulares de la clase y el profesor.

Los feriados legales, no se recuperan.

Intensivos

Estamos preparando dos intensivos para este semestre. El primero de ellos se realizará entre el viernes 12 y domingo 14 de abril, en un lugar cercano a Santiago, aún por definir. Contempla 6 clases entre asana y pranayama, alojamiento (2 noches) y alimentación con un/a cocinera/o contratado especialmente para la ocasión (desayuno, almuerzo y cena). No incluye transporte. Para más información, escríbenos.

El segundo será el intensivo de invierno, a realizarse en el Estudio entre el viernes 7 y domingo 9 de junio. En este intensivo nos enfocaremos a practicar aquellas posturas y pranayamas adecuados para el invierno. Pondremos énfasis en la movilidad, posturas de pie y extensiones atrás. La información para participar la pondremos a circular un mes antes.

Convivencia en la sala

a. Uso de teléfonos y relojes inteligentes

Antes de entrar a la sala deja tu teléfono y reloj inteligente en el vestidor y en modo silencioso. Si necesitas hablar por fono o escribir mensajes, te pedimos que lo hagas antes de entrar al Estudio o que salgas de él para hacerlo.

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.

La enseñanza de Yoga Iyengar se realiza por tres canales: visual, auditivo y, en último lugar, táctil. Esto implica, que de acuerdo al momento, el o la profesora pueden realizar ajustes que implican el contacto físico entre profesor/a y las y los estudiantes. Usualmente, las y los profesores tocamos la cabeza, hombros, brazos, manos, muslos y pies, con el fin de ayudar y corregir. Evitamos tener contacto en los glúteos, la zona de la pelvis, el abdomen o el pecho, más que por una cuestión de riesgo de acoso, es porque se puede trabajar estas áreas ajustando bien desde las extremidades del cuerpo. Si es necesario tocar alguna de estas zonas más sensibles, lo haremos a través de un bloque de madera o mediando con una manta y solicitando verbalmente tu consentimiento. Si con todo esto, prefieres evitar el contacto físico, por la razón que sea, acércate al profesor para indicárselo.

Para poder ayudarte de mejor forma, es importante que lo que declares en tu 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, algún tipo de dificultad de aprendizaje, dificultad en participar de actividades grupales, etc.

Mientras más información nos entregues mejor podremos servirte y, al mismo tiempo, podemos evitar experiencias poco gratas para tí y para nosotros.

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 clases

Para que la clase a la que asistirás comience a la hora, organiza tu llegada al Estudio con 15 minutos de anticipación. Considera que has llegado tarde si tocas el timbre de la sala uno o dos minutos antes del horario de inicio de clase. En ese momento preparándonos para comenzar y, lo más probable, es que entres con

agitación. En ese caso, es mejor que esperes un momento fuera de la sala, que esperes la [invocación](#) y terminada, entres con tranquilidad y silencio.

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

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.

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

¡Bienvenidas, bienvenidos, bienvenides!