

Clases primer semestre 2024

5 de agosto al 27 de diciembre

## **Índice**

[Bienvenida](#_w38sx4fg4i0g) 3

[Clases primer semestre](#_iq0ts5p3vz52)  4

[Horario](#_fyw8n4uwbkfs) 5

[Valores](#_lgdm4vw988tu) 5

[Organización de las clases](#_z122v2lsalob) 6

[Intensivos](#_8xv0h3p2ipmt) 7

[Convivencia en la sala](#_98ywqtuy6s8q) 8

[Recomendaciones](#_f7vdkvjpvoeh)9

## **Bienvenida**

Yoga es un saber. Y se pone al servicio de quien lo pone en movimiento: brinda salud y prosperidad en el plano material, alegría y confianza en el plano mental y otorga empatía y cercanía para entregar hacia quienes nos rodean. Si uno dedica tiempo a saber de este saber, este entrega hermosas joyas para la vida.

¿Y cómo se obtiene esto? Muy simple: dedicando algunas horas del día o de la semana a estudiarlo, que en nuestro caso es practicarlo a través de las posturas, conocidas como asana. Y, por supuesto, mientras más tiempo y acuciosidad uno puede entregarle más valiosas y finas son las joyas que uno saca de este esfuerzo mineral.

Mi invitación a las clases de este segundo semestre del 2024, en sus diferentes tipos, es a sumergirse en el estudio gozoso y desafiante que proponen las clases del Estudio. Por mi parte, intentaré encontrar la forma para que el Yoga te entregue lo que andas buscando al querer saber.

Bienvenida, bienvenido.

## **Clases del primer semestre**

### **Nivel I**

Para practicantes que están comenzando o que han practicado yoga antes y desean saber de las particularidades del Yoga a la manera de Iyengar.

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

### **Nivel II**

Para practicantes con experiencia en Yoga Iyengar de dos años o más.

Martes y Jueves 19.15 - 20.45
Miércoles 8.00 - 9.30

### **Pranayama**

Clases enfocadas a la práctica de técnicas de respiración. Están dirigidas a practicantes que tienen experiencia de 2 años de práctica de yoga. Se transmiten en línea y la grabación queda disponible por 1 semana. Se requiere tener en casa: 1 cinto, 1 cojín, 1 silla (cualquiera) y 3 mantas.

Lunes 8.00 - 9.15

### **Mayores**

Enfocadas a personas mayores de 65 años.

Martes 12.15 - 13.30

### **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

### **Grupo de estudio**

Orientado a quienes desean profundizar en su saber y práctica de Yoga. Recomendado para quienes desean aprender a enseñar, pero también para quienes quieren mejorar su conocimiento práctico. Se trata de un proceso que involucra una reunión mensual de práctica y discusión más trabajo en casa de preparar y estudiar las posturas estudiadas en la sala.

Viernes 30 de Agosto, 17.00 a 20.00 hrs.
Viernes 27 de Septiembre, 17.00 a 20.00 hrs.
Viernes 25 de Octubre, 17.00 a 20.00 hrs.
Viernes 22 de Noviembre, 17.00 a 20.00 hrs.
Viernes 20 de diciembre, 17.00 a 20.00 hrs.

### **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](https://docs.google.com/presentation/u/0/d/190mx7eIVmabdKXj9iNNcrKvCoovJCgtm9s-gVfRkHQ4/edit). Si tu interés es enseñar en el futuro, acércate a conversar.

## **Horario semanal**

|  | 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. Quienes pagaron su inscripción anual en el primer semestre, están exentos de pagarla en el segundo semestre.

|  | **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 |
| **Grupo de Estudio** | $190.000 | $40.000 |

| **Terapéuticas** | **Valor**  |
| --- | --- |
| Cada sesión | $35.000 |

##

## **Organización de las clases**

En el segundo semestre, nos centraremos en la práctica que es más adecuada para la primavera y el verano**.** En este período las clases de cada nivel pondrán foco en aquellas posturas y pranayamas que mantienen al cuerpo fresco y mejor preparado para afrontar mejor el cambio estacional.

Las clases se realizarán **entre el 5 de agosto y el 27 de diciembre.** Tendremosun receso para descansar entre el lunes 14 y viernes 18 de octubre.

Las **inscripciones** para participar en las clases del segundo semestre estarán abiertas **desde el 8 de julio y hasta el 9 de agosto**. Luego de esta fecha se cierra la inscripción a nuevos practicantes, para poder centrarnos en el aprendizaje y la enseñanza.

Para que este esquema de trabajo semestral sea posible, **te pedimos que estés consciente que al inscribirte te estás comprometiendo a realizar un proceso de aprendizaje que durará 5 meses.** Ello implica que tienes que**:**

* **Reservar tiempo de tu semana para ir a clases de manera regular a lo largo del semestre, y**
* **tener atención y disposición a aprender durante la clase. Ojalá, practiques en casa lo que vas aprendiendo, 1 o 2 veces a la semana (entre 15 a 20 minutos por vez).**

Tómalo como un compromiso contigo misma/mismo, como si fueses a tomar un curso en que quieres aprender algo por interés (como inglés, pintura, música, etc.). Si bien se enseña a través de la actividad física, considera que saber de Yoga es mucho más que una actividad de mantenimiento físico que se hace en un gimnasio o contratando un entrenador, ya que involucra las esferas emocionales, intelectuales y espirituales en su hacer.

### **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.

Pagando la inscripción, **estás asumiendo el compromiso de venir regularmente a clases y pagar el total del semestre, ya sea con un pago o a través de 5 mensualidades, entre los meses de agosto a diciembre**.

Para despejar cualquier duda: dejar de asistir a clase en algún momento del semestre, no te exime de dejar de pagar las mensualidades correspondientes. Obviamente, hay espacio para excepciones: enfermedades, pérdida de trabajo y otras situaciones imprevistas que podemos evaluar caso a caso, comunicándolas oportunamente. Los viajes (de la índole que sean) e inasistencias por carga de trabajo, no son causa de rebaja o dejar de hacer el pago de la mensualidad.

Puesto que las clases se organizan para un semestre, tienes que considerar el pago total de este. El pago total del semestre, al comienzo, tiene un descuento del 5% sobre el total. También puedes pagarlo dividiéndolo en 5 mensualidades. Si tu opción es pagar mensualmente, hazlo dentro de los cinco primeros días de cada mes.

Una vez que has pagada tu inscripción, no habrá devolución de los valores pagados por concepto de inscripción y mensualidades.

El pago del mes de octubre se hace de manera íntegra, a pesar de tener una semana menos de clases, producto de la semana de receso. Las clases que no puedas tomar en esos días, las puedes adelantar o recuperar dentro del semestre.

### **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 de aquellos meses.

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

## **Intensivo**

Tendremos un intensivo de primavera el viernes 4 y 5 de octubre. Es una invitación a practicar para profundizar. Es opcional y tiene un costo adicional a la mensualidad. Más información, acercándose la fecha.

## **Convivencia en la sala**

### **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.

### **Respeto y seguridad**

En el Estudio promovemos una práctica segura del Yoga. Por ello, los profesores de Yoga Iyengar constantemente estamos en proceso de formación, 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 dificultad física o para entender o sientes inseguridad, no te arriesgues innecesariamente. Solicita asistencia al profesor/a y espera a que esté cerca tuyo para que pueda asistirte.

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, porque se puede trabajar estas áreas ajustando bien desde las extremidades del cuerpo. Si es necesario tocar alguna de estas últimas zonas 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, emocional, familiar, 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**

### **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](https://youtu.be/n3Cg5krg8As) breve con una forma sencilla de limpiarlo. Esperamos te sirva.

### **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 observación y, por lo tanto, la ayuda que podemos brindarte. 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.

### **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.

### **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](https://estudiodeyoga.cl/2022/01/25/que-es-lo-que-recitamos-al-comienzo-de-la-clase/) y terminada, entres con tranquilidad y silencio.

Mientras esperas el inicio de la clase, puedes hacer las siguientes posturas: Viparīta Karanī, Supta Baddha Koņāsana 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](http://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.

##