



# Clases segundo semestre 2026

3 de julio 2026 al 29 de enero 2027





## Presentación

La adultez es ese momento de la vida en que uno se vuelca a realizar lo que su DHARMA le indica. Cuando el actuar en la vida está desalineado del Dharma, sentimos que nuestra vida está desencajada. El aprendizaje de nuestro Dharma nos permite en la adultez desenvolvemos en la sociedad, formar un hogar (del tipo que sea) y generar y acumular riqueza suficiente para sostener nuestra vida y la de quienes nos rodean. Es muy normal que todos los que estamos aquí estemos ocupados en aspectos similares: finanzas, el trabajo, la vocación profesional, la vida familiar y la búsqueda de un horizonte con sentido para nuestro hacer actual.

La madurez en la vida implica que uno va haciendo lo que tiene que hacer y dejando de hacer lo que tiene que dejar de hacer, de manera de estar enfocados en plenitud al cumplimiento del dharma. El yoga es un conocimiento espiritual que contribuye al cumplimiento del dharma y ritualiza la vida cotidiana, enfocando el hacer en el ser espiritual. Las asanas, aunque posturas físicas, son formas, dispositivos, que permiten la reflexión acerca del Sí mediante el cuerpo. Hacer periódicamente asana permite, junto con mantener la salud física y mental, mantener encendida la llama de nuestra conciencia espiritual. Sin espíritu el actuar en el mundo es vacío; actuando desde el espíritu nuestro accionar nos va acercando a la plenitud.

BIENVENIDAS Y BIENVENIDOS

**Estudio de Yoga**

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



## Clases

### a. Nivel I

Para personas que comienzan la práctica de Yoga Iyengar.

Lunes y miércoles 19.15 - 20.45

Martes y jueves 8.00 - 9.30

Si vas tomar esta clase, te recomendamos que consideres tiempo para repasar lo aprendido en clase practicando en casa. Una vez por semana durante 30 minutos, es una buena periodicidad y tiempo.

### b. Nivel II

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

Martes y Jueves 19.15 - 20.45

Si vas tomar esta clase, te recomendamos que practiques en casa una vez por semana durante 1 hora.

### c. Nivel III

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

Miércoles 8.00 - 9.30

Para tomar esta clase es requisito que tengas por costumbre practicar asana y/o pranayama, al menos, un total de 2 horas semanales en casa.

### c. Pranayama

Clases enfocadas exclusivamente a la práctica de técnicas que mejoran la calidad de la respiración. Están dirigidas a practicantes que tienen experiencia de 2 años de práctica de yoga, que sean capaces de sostener su postura de sentada por 5 minutos. 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 - 9.00

### d. Mayores

Enfocadas a personas mayores de 65 años. No se requiere ningún tipo de experiencia previa en la práctica de yoga.

Martes 10.30 - 11.45

#### Estudio de Yoga

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



### e. Sesiones terapéuticas

Orientadas a personas que por su estado de salud no pueden asistir a las clases regulares. No se requiere ningún tipo de experiencia previa en la práctica de yoga.

Miércoles y viernes 10.30 - 11.30

### f. Mentoría a profesores

Para practicantes con más de 3 años de experiencia en Yoga Iyengar, que desean aprender a enseñar Yoga a la manera que transmitió BKS Iyengar. Para más información sobre los requisitos y cómo es la mentoría, escribe a [contacto@estudiodeyoga.cl](mailto:contacto@estudiodeyoga.cl).

Viernes 8.00 - 10.00 / 1 Clase de nivel 1 semanal / 1 Clase de nivel 2 semanal

### g. Clase de profesores

Dirigida a profesora/es de Yoga Iyengar, practicantes en mentoría y practicantes con interés en la enseñanza. Sus objetivos son: profundizar en la práctica de asana y pranayama, entregar claves para el entendimiento de los silabarios de Nivel I y II y reflexionar sobre la enseñanza. Las clases consistirán en prácticas para comprender las asana y el abanico de posibilidades al secuenciar; analizar y resolver en conjunto problemáticas de estudiantes reales y dificultades en la enseñanza de las posturas y pranayamas; y estudio y comentario de textos relevantes para el Yoga Iyengar.

Miércoles 15.00 a 17.00 horas

## Horario de clases

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8.00 - 9.30	Pranayama (8.00 - 9.00)	Nivel I	Nivel III	Nivel I	Mentoría (8.00 - 10.00)
10.30 - 11.45		Mayores	Sesión Terapéutica		Sesión Terapéutica
15.00 - 17.00			Clase para profesores		
19.15 - 20.45	Nivel I	Nivel II	Nivel I (Rodrigo)	Nivel II	

#### Estudio de Yoga

Av. Condell 105, piso 2. Providencia  
[contacto@estudiodeyoga.cl](mailto:contacto@estudiodeyoga.cl) @estudiodeyoga.cl



## Valores

Si vas a tomar cualquiera de las clases que daremos este semestre en el Estudio, tienes que pagar una inscripción semestral.

	<b>Semestral</b>
<b>Inscripción</b>	\$18.000

A continuación encontrarás los valores de las diferentes clases. El valor es el total a pagar en el semestre. Si haces el pago total antes del comienzo de clases tendrás un 5% de descuento sobre el total.

	<b>Valor Semestre</b>	<b>Pagando el total al 3 de julio</b>	<b>Pagado mensualmente (agosto - enero)</b>
<b>Pranayama</b>	\$270.000	\$256.500	\$45.000
<b>Nivel I, II y III 4 clases mensuales</b>	\$300.000	\$285.000	\$50.000
<b>Nivel I, II y III 8 clases mensuales</b>	\$396.000	\$376.000	\$66.000
<b>Mayores</b>	\$270.000	\$256.500	\$45.000
<b>Mentoría</b>	\$654.000	\$621.000	\$109.000
<b>Profesores</b>	\$390.000	\$370.500	\$65.000

<b>Terapéuticas</b>	<b>Valor</b>
Cada sesión	\$40.000

## Profesores

Pablo Cortés

Dirige y enseña en el Estudio de Yoga desde el año 2012. Es practicante de Yoga Iyengar desde el año 2001 y da clases desde el año 2003. Es profesor certificado de Yoga Iyengar de Nivel II. Miembro de la Asociación Chilena de Yoga Iyengar, de la

### **Estudio de Yoga**

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



cual integra su consejo directivo hasta mayo del 2028.

Rodrigo Bobadilla

Es profesor certificado de Nivel I desde el año 2021. Practica Yoga Iyengar desde el año 2015 y desde el año 2019 se formó como profesor en el Estudio de Yoga. Es doctor en literatura por la Pontificia Universidad Católica de Chile. Estará dando las clases de nivel I de los días miércoles.

## Organización de las clases

Las inscripciones para participar en las clases del segundo semestre estarán abiertas **entre el 6 de julio y el 7 de agosto**. Luego de esa fecha, se cierran las inscripciones para las clases de nivel I para personas que no tengan experiencia practicando Yoga Iyengar. Si tienes experiencia practicando Yoga Iyengar, te puedes incorporar a las clases de cualquier nivel a lo largo del semestre.

Las clases del semestre se realizarán **entre el 3 de agosto de 2026 y el 23 de enero de 2027**. Este segundo semestre, contemplará dos recesos, coincidentes con los períodos de fiestas patrias y de fin de año. **Las clases se suspenderán entre: el miércoles 16 y el viernes 18 de septiembre y entre el jueves 24 de diciembre y el viernes 1 de enero.**

Para que este esquema de trabajo semestral sea posible, **te pedimos que te comprometas a realizar un proceso de aprendizaje** que requiere:

- que reserves tiempo de tu semana para ir a clases de manera regular durante los seis meses que dura el semestre,
- disposición para aprender y desafiarte en la sala y,
- practicar en casa lo que aprendes en clase, al menos una vez por semana.

### a. Pago de clases

Haciendo tu inscripción para el semestre, **estás tomando el compromiso de pagar todas las mensualidades entre los meses de agosto a enero**. Dejar de asistir a clase en algún momento del semestre, no te exime de pagar las mensualidades correspondientes. Obviamente, hay espacio para excepciones: enfermedades, pérdida de trabajo y otras situaciones imprevistas que podemos evaluar caso a caso, siempre que lo comuniques oportunamente. Los viajes, de la índole que sean, y las inasistencias debidas al trabajo, no son causa para rebajar o abandonar el pago de la mensualidad.

Si tu opción es pagar mensualmente, te pedimos que lo hagas dentro de los cinco primeros días de cada mes.

#### Estudio de Yoga

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



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**

Puedes recuperar las clases a las que faltes en las siguientes semanas o meses venideros del semestre. 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 o III, puedes recuperar clases en las de Nivel I y en otros horarios de Nivel II.

Si una clase es suspendida por motivos que sean responsabilidad del Estudio, será recuperada según lo que acordemos en conjunto, entre los practicantes regulares de la clase y el profesor.

En los feriados legales no habrá clases ni tampoco se recuperarán.

## **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**

Intentamos que la práctica sea segura para tu integridad física. Por ello, los profesores de Yoga Iyengar 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.

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 te quedan dudas, pregunta antes de iniciar el trabajo de una postura. Si tienes dificultades o sientes inseguridad, no te arriesgues innecesariamente. Solicita asistencia al profesor/a y espera a que esté cerca tuyo para ayudarte.

#### **Estudio de Yoga**

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



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. 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, en la primera clase a la que asistas, 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 completo y honesto posible. Todo lo que nos cuentes sobre tu situación personal, tu salud, tu emocionalidad y cognición 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 podremos servirte mejor 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.

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. En youtube existen diversos tutoriales para limpiar los mat en casa.

### 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

#### Estudio de Yoga

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



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 estamos 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, mientras hacemos la invocación que inicia la clase y, una vez que la terminemos, entras en tranquilidad y silencio.

Mientras esperas el inicio de la clase, puedes hacer las siguientes posturas: Viparīta Karaṇī, Supta Baddha Koṅāsana o Supta Vīrāsana. Si no sabes qué postura es, consulta al profesor a las compañeras/os con más experiencia.

#### **Estudio de Yoga**

Av. Condell 105, piso 2. Providencia

[contacto@estudiodeyoga.cl](mailto:contacto@estudiodeyoga.cl) [@estudiodeyoga.cl](https://www.instagram.com/estudiodeyoga.cl)



## Calendario 2º Semestre

Día	Fecha	Mes	Actividad
Lunes	3	Agosto	Inicio de clases
Viernes	7	Agosto	Cierre de inscripciones estudiantes sin experiencia
Miércoles a Viernes	16 a 18	Septiembre	Receso
Lunes	12	Octubre	Feriado. No habrá clases.
Viernes y Sábado	6 y 7	Noviembre	Intensivo de Primavera
Martes	8	Diciembre	Feriado. No habrá clases.
Jueves a Viernes	24 - 1	Diciembre - Enero	Receso
Viernes	29	Enero	Fin del segundo semestre

**Estudio de Yoga**

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