



FORMACIÓN DESDE EL CORAZÓN

INSTRUCTORADO DE HATHA YOGA - 200 HRS



PRÁCTICA, FILOSOFÍA Y ARTE DE ENSEÑAR YOGA

El Instructorado de Hatha Yoga de PremaMaya es un camino de transformación personal y formación profesional consciente.

Entendemos el yoga como una herramienta profunda de autoconocimiento, bienestar integral y crecimiento humano. Esta formación prepara instructores capaces de enseñar desde cero, con bases sólidas en práctica, anatomía, respiración, filosofía y metodología de enseñanza.

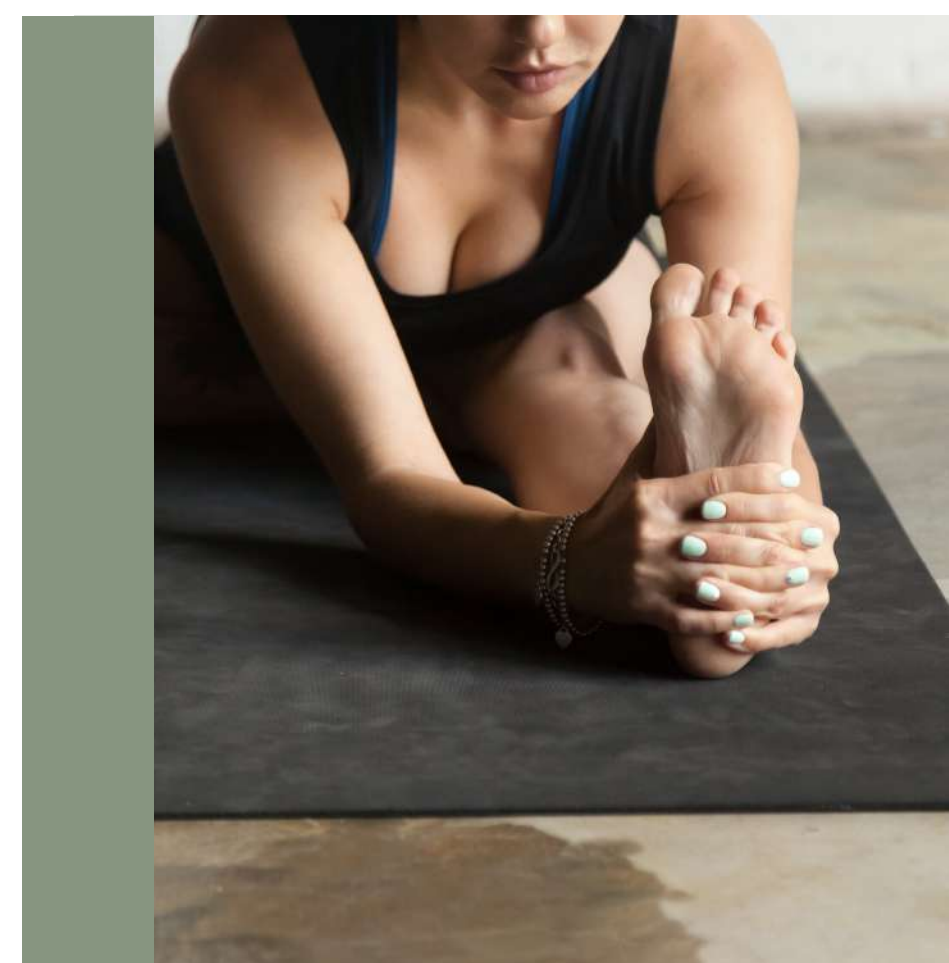
Más que una certificación técnica, acompañamos procesos personales que permiten vivir el yoga desde la experiencia directa, desarrollar una práctica consciente y enseñar desde la autenticidad, la presencia y el corazón.

¿Para quién es esta formación?

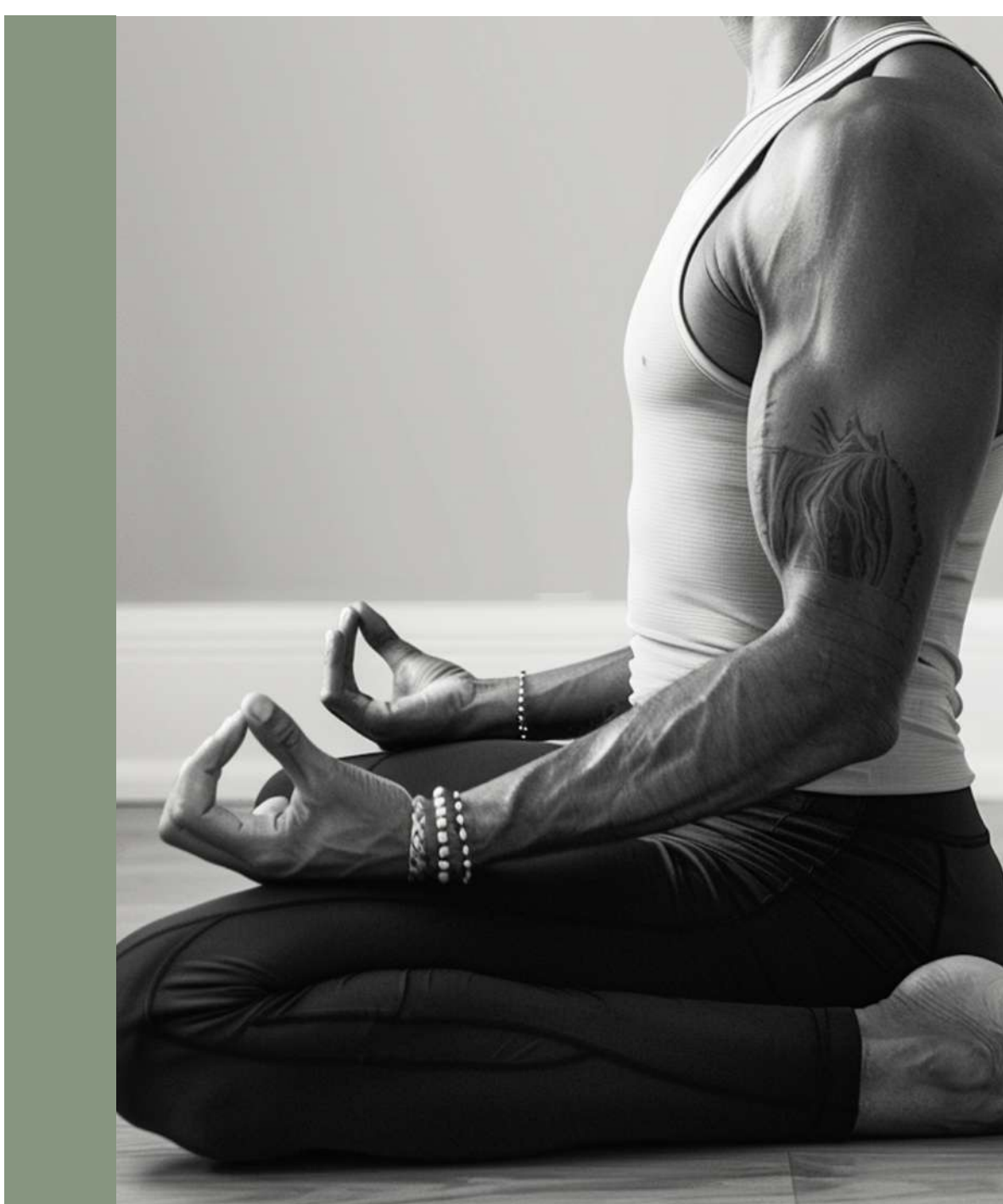
Esta formación está dirigida a:

- Practicantes que desean profundizar su camino personal en el yoga
- Personas que sienten el llamado a enseñar y acompañar procesos humanos
- Profesionales del bienestar que buscan integrar herramientas conscientes
- Terapeutas, profesores y guías que deseen complementar su labor
- Quienes buscan una experiencia de transformación personal profunda

No es necesario tener experiencia previa enseñando.



Qué aprenderás en esta formación



- Diseñar y guiar clases de Hatha Yoga desde nivel principiante a intermedio
- Comprender la arquitectura del asana y su alineación consciente
- Adaptar posturas según biotipo, limitaciones y necesidades individuales
- Utilizar la respiración como herramienta de regulación física, mental y emocional
- Aplicar principios de anatomía para prevenir lesiones
- Integrar filosofía yóguica en la enseñanza contemporánea
- Desarrollar seguridad, presencia y claridad como instructor
- Crear secuencias coherentes con intención energética
- Sostener espacios de práctica seguros, humanos y respetuosos

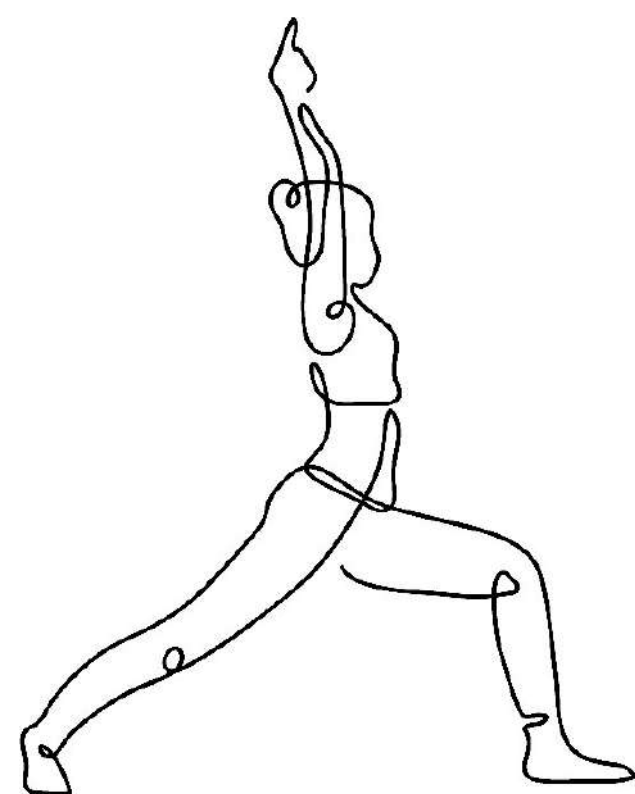


EL MÉTODO PREMAMAYA

Nuestro enfoque formativo integra tradición, conciencia corporal y experiencia humana.

El Método PremaMaya combina:

- Hatha Yoga tradicional adaptado al cuerpo contemporáneo
- Respiración consciente como eje de la práctica
- Progresión pedagógica segura y respetuosa
- Anatomía aplicada al movimiento real
- Enseñanza desde la experiencia personal
- Formamos instructores capaces de enseñar con presencia, sensibilidad, claridad técnica y vocación de servicio.



Metodología de Aprendizaje

Nuestra formación integra un enfoque progresivo y experiencial:



- Aprendizaje por etapas evolutivas
- Laboratorios prácticos de asanas
- Observación y corrección personalizada
- Uso de props (silla, ladrillo, cinto, muro) y adaptaciones
- Prácticas de enseñanza guiadas desde etapas iniciales
 - Trabajo en parejas y grupos reducidos
 - Bitácora de proceso personal
 - Evaluaciones prácticas progresivas
- Integración vivencial en retiro formativo

Creemos que el yoga se aprende practicando, observando, sintiendo y experimentando.

Estructura General del Programa

Duración total: 200 horas

Modalidad: Presencial

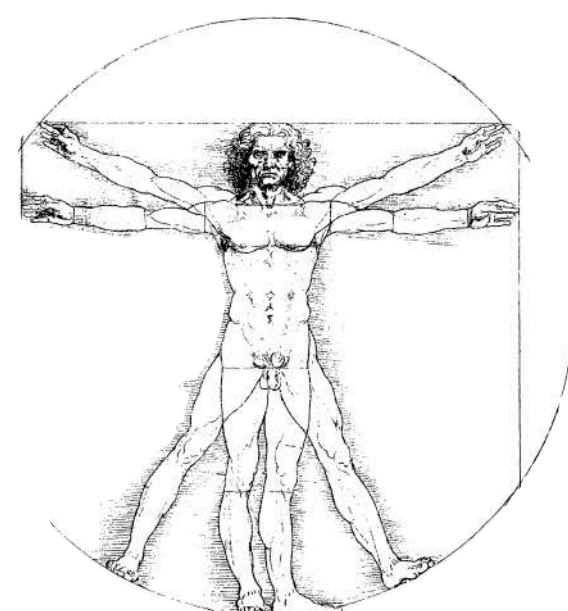
Cupos: Máximo 6 alumnos por generación

Formato de clases:

- Sábados → Práctica de asanas
- Domingos (media jornada) → Filosofía, Anatomía y Metodología

Requisito de certificación:

- Guía de 6 clases prácticas a un grupo real
- Presentación de informe de experiencia docente



EL MÉTODO PREMAMAYA

Calendario de Módulos 2026

Modulo 01	30/31 de Mayo	Fundamentos y Base Postural
Modulo 02	27/28 de Junio	Fuerza, Equilibrio y Estructura
Modulo 03	25/26 de Julio	Columna Vertebral y Movimiento Consciente
Modulo 04	29/30 de Agosto	Respiración y Energía Vital
Modulo 05	03/04 de octubre	Fuerza del Core, Equilibrios e Inversiones
Modulo 06	24/25 de Octubre	Construcción de la Curva de la Clase y Restaurativo
Modulo 07	27/28/29 de Noviembre	Retiro Formativo de Integración
Modulo 08	18/19 de Diciembre	Evaluación Final y Certificación

Contenidos Formativos

Práctica de Asanas

- Fundamentos posturales y alineación consciente
- Arquitectura del asana en posturas de pie y suelo
- Fuerza, equilibrio y estabilidad corporal
- Flexiones, extensiones y torsiones progresivas
- Equilibrios de brazos
- Inversiones seguras y progresivas
- Transiciones conscientes
- Uso de props y adaptaciones
- Ajustes verbales y físicos
- Variantes para distintos niveles



Respiración y Energía

- Respiración consciente aplicada al movimiento
 - Pranayama tradicional
 - Regulación del sistema nervioso
 - Concentración y atención plena
 - Energía vital y gestión emocional

Anatomía Aplicada

- Fundamentos del movimiento humano
 - Columna vertebral y biomecánica
 - Estabilidad articular y extremidades
 - Anatomía respiratoria
 - Prevención de lesiones
- Adaptaciones seguras según condición física





Filosofía del Yoga

- Origen y tradición del yoga
- Hatha Yoga como camino de transformación
- Introducción a textos clásicos
- Ética yóguica aplicada a la vida diaria
- Yoga como práctica de conciencia

Metodología de Enseñanza

- Construcción de la curva de la clase
- Preparación hacia posturas objetivo
- Secuenciación consciente
- Uso claro y sensible del lenguaje
- Presencia y conducción de grupos
- Metodología para principiantes
- Adaptaciones según nivel
- Diseño de experiencias de aprendizaje seguras



RETIRO DE INTEGRACIÓN FORMATIVA

Una experiencia vivencial diseñada para integrar profundamente el proceso formativo.

Lugar: Casa Mirador en Agua Dulce.

Incluye:

- Prácticas extensas de Hatha Yoga
- Pranayama aplicado
- Meditación guiada
- Laboratorios prácticos de enseñanza
- Yoga restaurativo
- Espacios de silencio e introspección
- Integración grupal consciente
- Alojamiento 3 días 2 noches.
- Alimentación

Un espacio para conectar con la esencia del yoga, la vocación docente y el proceso personal vivido durante la formación.

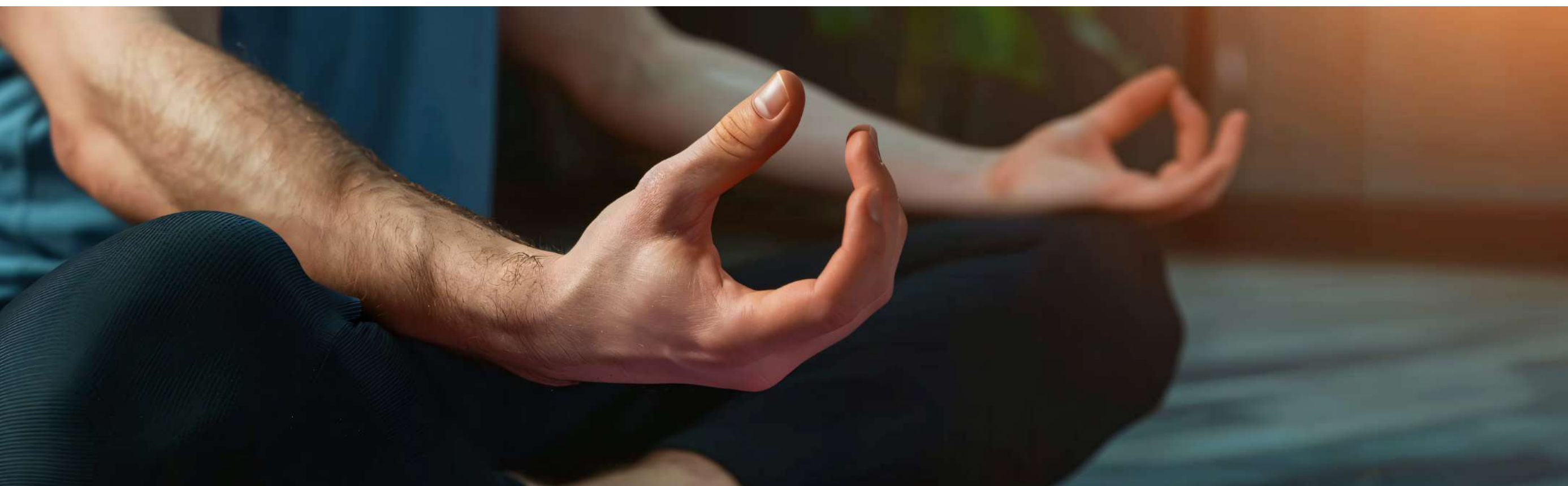
Traslado no incluido



EQUIPO DOCENTE

Un equipo comprometido con la enseñanza consciente, la experiencia real y el acompañamiento humano de cada estudiante durante su proceso formativo.

- Dirección de práctica y asanas: @oquezada.yoga
- Filosofía del yoga y pranayama: @marinapaz_yogalife
- Anatomía aplicada al movimiento: @piafloresbenner



Requisitos de Ingreso

- Ser mayor de 18 años
- Salud compatible con actividad física moderada
- Deseable experiencia previa en yoga (no excluyente)
- Compromiso con el proceso formativo
- Participación en evaluaciones prácticas

Certificación

Al finalizar el programa recibirás:

- Certificación Instructor/a de Hatha Yoga – 200 horas
- Capacitación para guiar clases grupales
- Formación pedagógica integral

Información General

Modalidad: Presencial

Lugar: Viña del Mar

Cupos: Máximo 6 alumnos

Inversión

Valor total del Instructorado:

\$1.200.000 CLP

Opciones de pago:

- Pago con tarjeta de crédito en cuotas según convenio bancario
- Facilidades de pago personalizadas

Incluye:

- 7 módulos formativos presenciales
- Retiro formativo de integración
- Evaluación final presencial
- Clases presenciales lunes, miércoles y viernes 9:30y 19hrs
- Laboratorios de asanas (martes y jueves 19:00 hrs durante los 8 meses)
- Clases OnLine martes y jueves 7am

Sello PremaMaya

Un espacio íntimo y cuidado donde cada proceso es acompañado con atención, respeto y dedicación.

Formamos instructores desde la experiencia humana, la conciencia corporal y el corazón como guía del proceso de enseñanza.

PremaMaya

Unión • Conciencia • Transformación

Formación desde el corazón para quienes desean vivir el yoga como camino de vida y servicio.