

# Dossier Curso “Sadhaka/Practicantes”

## Yoga ‘22

Escuela Dhatri, Yoga & Ayurveda

---

### Introducción

*“El Yoga es beneficioso para la humanidad porque sus practicantes pueden llegar a comprender el Sí mismo. Es un desarrollo de lo denso a lo sutil, pero siempre debemos comenzar con lo tangible, que es nuestro punto de partida. ¿Qué mejor cosa puedes hacer en esta vida que conocer a tu propio Ser?” B.K.S Iyengar*

Este curso busca satisfacer las necesidades de quienes desean iniciar o profundizar su práctica de Yoga tanto en términos teóricos como aplicados. Apto para quienes comienzan en la senda del Yoga como para aquell@s estudiantes que buscan adentrarse más en su práctica, técnicas y filosofías, con una perspectiva transformativa y contextual.

### Estructura del curso

Modalidad mixta online-presencial\*. 1 módulo presencial de fin de semana mensual (4 hrs diarias) + 1 clase semanal online en vivo (2:30 hrs) + cápsulas entre módulos + *clases prácticas* + talleres electivos.

\*Modalidad presencial sujeta a evaluación de acuerdo al contexto social e individual.

\*Todas las sesiones en vivo son grabadas y subidas a la plataforma de estudio online.

*Clases prácticas disponibles:*

-3 clases de técnica de Asana semanales (1:30 hora)

-6 clases regulares semanales (1 hora) (no incluyen estilo *prakriti*)

-1 clase de técnica interna semanal (1 hora)

\*Porcentaje de aprobación mínimo: 50%

## **Carga horaria**

Las horas totales de estudio del curso comprenden sesiones en vivo, cápsulas y clases prácticas, sumando un total de +300 hrs.

## **Duración**

5 meses de estudio modular, más 5 meses de extensión de clases prácticas (hasta enero 2023).

## **Costo**

**\$720.000**

Hasta en 6 cuotas de **\$120.000** (documentación a través de cheques; en caso de dificultad por el contexto presente el pago puede ser a través de transferencias mensuales)

· Descuento por pago al contado de 8%

\*costo no incluye salidas o viajes fuera de Santiago/Chile eventuales.

## **Qué incluye**

- Acceso continuo a plataforma online de estudios (Classroom) con todo el contenido relevante.
- Grabaciones de las clases en vivo y cápsulas de estudio.
- Documentos, guías y presentaciones.
- Bibliografía destacada.
- Acceso a foro privado.
- Acceso a clases prácticas durante 10 meses.
- 20% de descuento en terapias, talleres y cursos de la escuela.
- 2 talleres electivos.

## **Requerimientos generales**

- Tiempo para estudiar y practicar.
- El deseo de aprender.
- La voluntad para la auto-observación y consecuente transformación.
- Entrevista personal con l@s directores de la escuela.

Al terminar de forma exitosa el curso l@s estudiantes recibirán un certificado de egreso curso de formación de Practicantes escuela Dhatri, equivalente a +300 hrs. de estudio continuo.

**Este certificado no te acredita como instructor/a de Yoga de nuestra Escuela.**

## Inicio y cierre

Abril 2022 – Agosto 2022

## Currículum

- **Filosofía Intro**
  - Etimología y contexto
  - Conceptos clave | Sambandha, Abhideya y Prayojana.
- **Historia del Yoga**
  - Resumen histórico tradicional del Yoga
  - Contexto histórico Yoga moderno
  - T. Krishnamacharya y otros referentes modernos
  - Causas del énfasis actual en el Asana
- **Asana (Posturas)**
  - Teoría y práctica
  - Biomecánica básica
  - Técnica de Asana: Movimiento funcional
  - Génesis de la lesión
  - Taller de propiocepción I
- **Pranayama Intro**
  - Teoría y práctica
- **Meditación Intro**
  - Teoría y técnica básica
- **Chakras**
  - Historia
  - Modelos
  - Práctica
- **Vinyasa Krama Intro**
  - Estructura de práctica persona
  - Reconocimiento individual
  - Observación de objetivos
  - Elección de herramientas

- ***Kriyas y Bandhas***
  - Teoría y práctica
- ***Anatomía básica (aplicada a la práctica)***

## **Profesores principales**

**Diego Maldonado (*Vishvanath*)**. Director y co-fundador de Escuela Dhatri, Profesor de Yoga, Consultor Ayurvédico y Yogaterapeuta Ayurvédico.

**Camila Rauld (*Gita*)** Directora y co-fundadora de Escuela Dhatri, Profesora de Yoga, terapeuta energética, especialización en yoga pre y post natal, Chakras y los aspectos sutiles de la práctica del yoga.

Puedes revisar su perfil en <https://www.dhatri.cl/personas>

Para más información escribenos o haz click aquí: [contacto@dhatri.cl](mailto:contacto@dhatri.cl)

