

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA 200 HORAS

CHILE

ABRIL-JULIO 2026



flore
yogini



EL PUENTE QUE BUSCAS ENTRE LA DISCIPLINA Y TU

Conecta con el camino del **Yog** desde la raíz,
teoría y práctica apegada a la **tradición India**

DE QUÉ SE TRATA ESTE CURSO

El programa de 200 horas es un curso **intensivo**, diseñado para estudiantes de todos los niveles, que deseen profundizar sus conocimientos sobre la filosofía y las prácticas del Yog. Este curso te ayudará a entender el Yoga a nivel intelectual y al mismo tiempo a incorporar los principios de la filosofía yógica en tu vida diaria. Te brindaremos un entendimiento profundo de las prácticas de la ciencia del Yoga a través de la experimentación.

Es una formación apegada a la tradición India, con el énfasis puesto en eso; dictada de manera presencial por Fiore Cosignani (Fioreyogini) y algunos maestros Indios de manera online (revisar el apartado "Metodología de trabajo"). Ésta formación se realiza en conjunto con la escuela **Anadi Yoga Centre** (Escuela de formación India acreditada por el Yoga Alliance)



QUÉ VAS A APRENDER (CONTENIDOS)



ĀSANA

TÉCNICAS Y METODOLOGÍA DE LAS ASANAS. CON PROFESOR INDIO SALUDO AL SOL TRADICIONAL DE HATHA, SALUDOS AL SOL A, B. SECUENCIAS BÁSICAS E INTERMEDIAS: POSTURAS DE PIE, FLEXIONES, EXTENSIONES, TORSIONES, INVERSIONES, POSTURAS DE RELAJACIÓN Y MÁS.

ESTILO: HATHA TRADICIONAL / Y HATHA FLOW



PRANAYAMA

ENTENDIMIENTO DE LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN EN LA PRÁCTICA DE YOG. CÓMO PREPARAR UNA RUTINA SEGURA PARA EL PRACTICANTE: KAPALBHATI, ANULOMA VILOMA, NADI SHODHANA, SHEETALI, BHASKTRIKA, BHRAMARI, SURYA BEDHA, CHANDRA BHEDA, BHANDAS.



AJUSTES Y ALINEACIÓN

ALINEACIÓN CORRECTA DE LAS ASANAS Y CÓMO AJUSTAR VERBALMENTE, DEMOSTRACIONES BÁSICAS DE AJUSTES CORPORALES, APRENDER A ENTENDER LOS DIFERENTES CUERPOS, APRENDER A AJUSTARTE A TI Y A OTROS CON LA AYUDA DE LOS IMPLEMENTOS. CON PROFESOR INDIO



MANTRA

SIGNIFICADO DE LOS MANTRAS Y SU IMPORTANCIA DENTRO DE LA PRÁCTICA. TIPOS DE MANTRA. INTRO A LA FONÉTICA SANSKRITA, SIGNIFICADO DE LOS MANTRAS PRÁCTICA DE CANTO Y RECITACIÓN DE MANTRAS.



ANATOMÍA-APLICADA

COMPRENDER LA ESTRUCTURA Y FUNCIONES DE LOS SISTEMAS Y ÓRGANOS HUMANOS, ASÍ COMO EL ESTUDIO DE SU INTERACCIÓN Y PARTICIPACIÓN EN LAS PRÁCTICAS DE YOGA. APRENDERÁS A OCUPAR LA ANATOMÍA DE MANERA EXPERIENCIAL PARA TUS CLASES O TU PROPIA PRÁCTICA DE ASANA. (Sistemas del cuerpo, articulaciones mayores, deformidades de la columna y mucho más).



MEDITACIÓN

CÓMO CONSTRUIR UNA PRÁCTICA DE MEDITACIÓN SEGURA. MEDITACIONES GUIADAS. YOGA NIDRA. CANTO DE MANTRAS, Y MÁS

FILOSOFÍA DEL YOG

INTRODUCCIÓN Y ORIGEN DEL HATHA YOGA, CAMINOS DE YOGA: KARMA YOGA, BHAKTI Y JÑANA, RAJA YOGA. HATHA YOGA . CUERPO PRANICO: 5 PRANAS MAYORES Y MENORES. PANCH KOSHA (5 CAPAS QUE CUBREN LA CONCIENCIA) PANCH TATTVA (5 ELEMENTOS), PANCH KLESHA (5 CAUSAS DE SUFRIMIENTO), GUNAS, INTRODUCCIÓN A LOS YOGA SUTRAS DE PATANJALI, Y MÁS.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

SE PREPARA A L@S ESTUDIANTES PARA DIRIGIR UNA CLASE: (voz, cuerpo, técnica) CÓMO DISEÑAR SECUENCIAS DE POSTURAS. APRENDER LO BÁSICO DE LA ÉTICA Y PEDAGOGÍA DE UN DOCENTE DE YOG. .



MODALIDAD DE ESTUDIO: metodología de trabajo

P R E S E N C I A L

Sábados (**menos 1 al mes**)

Horario: 7:45 AM-2:00 PM

5 abril Pooja (ceremonia de inicio y orientación)

11-18-25 ABRIL

9-16-30 MAYO

6-13-27 JUNIO

4-11 JULIO

12 Julio: graduación

O N L I N E

Prácticas regulares de āsana durante la semana **especiales de la formación.**

3 clases por semana. (Asistencia-Obligatoria) **no quedan grabadas**

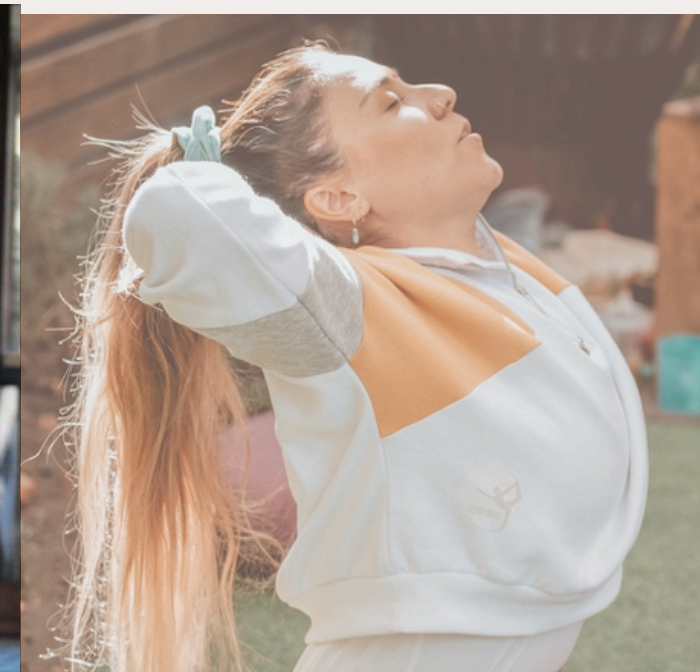
2 clases semanales de 1 hora cada una desde India, **anatomía y filosofía** (con traducción simultanea al español). (estas clases son en vivo, pero quedan grabadas por si no puedes tomarlas en el horario estipulado)

O N L I N E

Tutorías grupales 1 vez al mes para resolver dudas, hacer seguimiento del proceso, repaso de lo que se considere necesario.

EXISTE LA OPCION DE HACERLO TODO ONLINE PREGUNTA POR ESA OPCIÓN

*El cupo mínimo para hacer la formación es de 8 estudiantes y máximo de 13, lo que nos permitirá acompañar de cerca tu proceso de aprendizaje.



Sobre fioreyogini & anadi yoga centre

Anadi Yoga Centre fue fundada en Rishikesh, India, capital mundial del Yoga, por los hermanos Gusain: 3 hermanos Yogi que decidieron dedicar su vida a compartir la sabiduría del Yoga de una manera muy seria, profesional y profunda. Excelentes profesores, con larga trayectoria enseñando, maestros de muchos de los profesores actuales de Rishikesh, muy queridos y respetados por todos sus estudiantes.

El año 2019 decidieron fundar de la mano de Fiore Cosignani el programa en español de la escuela

Por su parte Fiore vive en Rishikesh, hace mas de 9 años, donde se ha formado en la ciencia del Yoga, su compleja y profunda filosofía, entendiéndola y aprendiéndola desde su raíz y cultura; de la mano de sus grandes maestros, gurúes y su familia India. Profesora de la escuela, y nómada que comparte el conocimiento dando clases por todos los países que le ha tocado visitar. Ella también será tu profesora en esta formación.

Nuestra escuela en español lleva más de 15 formaciones dictadas en español, más de 300 alumnos graduados, con hermosos resultados, y la participación de estudiantes de todas partes de Latinoamérica y España.



Para quién está pensado este curso



PARA PERSONAS QUE QUIERAN DEDICARSE A COMPARTIR LA CIENCIA DEL YOG

SABEMOS QUE UN/A PROFESOR/A NO SE FORMA EN SOLO 4 MESES, QUE ELLO CONLLEVA MUCHOS OTROS ASPECTOS. PERO EN ESTA FORMACIÓN TE ENTREGAREMOS TODAS LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA QUE PUEDAS COMENZAR A DAR CLASES SI ASÍ LO DESEAS.

PARA PERSONAS QUE QUIERAN PROFUNDIZAR EN SU PRÁCTICA DE YOG

SI TE GUSTA EL YOGA, Y SIENTES QUE QUIERES IR UN PASO MÁS ALLÁ DE LO QUE YA CONOCES (PERO NO NECESARIAMENTE QUIERES SER PROFESOR/A) ESTE ES UN CURSO IDEAL PARA HACERLO, YA QUE TE ENSEÑAMOS DESDE LAS BASES.

PARA PERSONAS QUE SIENTAN INTERÉS POR EL YOGA TRADICIONAL

SI QUIERES APRENDER LA TRADICIÓN Y ADENTRARSE EN LA DISCIPLINA DEL YOG, DE LA MANO DE MAESTROS INDIOS, CON AÑOS DE EXPERIENCIA Y CON FIORE QUIEN LLEVA MÁS DE 8 AÑOS VIVIENDO ALLÁ.

PARA PERSONAS QUE ESTEN LIST@S PARA FORJAR LA DISCIPLINA

YOG ES PRACTICA, PRACTICA CON DEVOCIÓN Y DISCIPLINA, PARA NOSOTROS COMO ESCUELA ES MUY IMPORTANTE INCULCARLA DENTRO DE LA FORMACION.

PARA PERSONAS QUE ESTÉN LISTAS DESDE EL CORAZÓN.

SI QUIERES REGALARTE UNA EXPERIENCIA ÚNICA, INTENSIVA, COMPLETA Y SER PARTE DE UN PROCESO CONSCIENTE Y CON PROPÓSITO, QUE NO SE TRATA SÓLO DE PRÁCTICAS FISICAS SI NO DE ENTENDER EL YOG COMO UNA CIENCIA DE VIDA.

<<PARA PERSONAS QUE QUIERAN CONVERTIRSE EN BUENA/OS PRACTICANTES, DESCUBRIRSE EN DIFERENTES ASPECTOS, Y CONOCERSE A SI MISM@ EN PROFUNDIDAD.>>



coordenadas & valores

Las clases presenciales se llevarán a cabo en la sala de

Anadi CHILE : ubicada en la comuna de Ñuñoa (Montenegro 1778).

Accesible para llegar en transporte público o auto.

El espacio contará con todos los implementos necesarios para la práctica.

valores:

VALOR TOTAL DEL CURSO: \$1.700.000 + matrícula.

VALOR PROMOCIONAL PRIMERAS 3 INSCRIPCIONES: \$1.600.000 + matrícula.

VALOR MATRÍCULA: \$65.000.

*Valores en CLP.

FACILIDAD DE PAGO: Máximo hasta 9 cuotas, sin interés, vía transferencia electrónica.

Hasta 12 cuotas con tarjeta de crédito (Cargo extra por intereses y pasarela de pago, pregunta por el valor total). Para inscribirte debes pagar la primera cuota + la matricula.

incluye:

Formación Completa

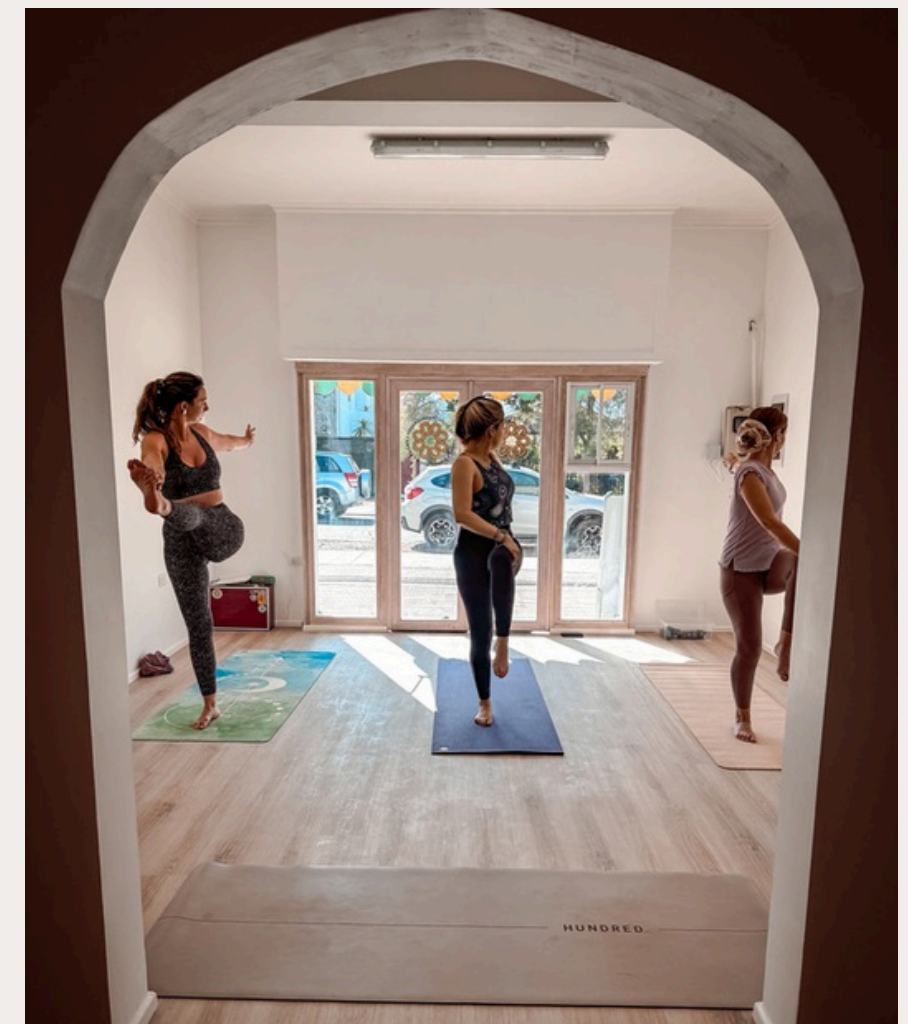
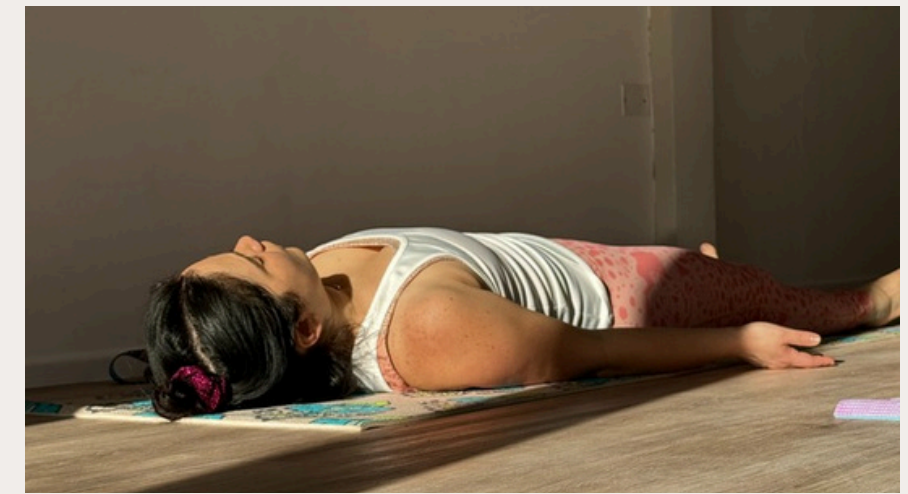
Certificación Internacional Yoga alliance

Manual en PDF de la formación

Mat Hundred Active

Libro Āsana Mudra Pranayama –Swami Satyananda (traído desde India)

Bolsa de la escuela con regalos.



pasos a seguir

PARA INSCRIBIRTE A ESTA FORMACIÓN:

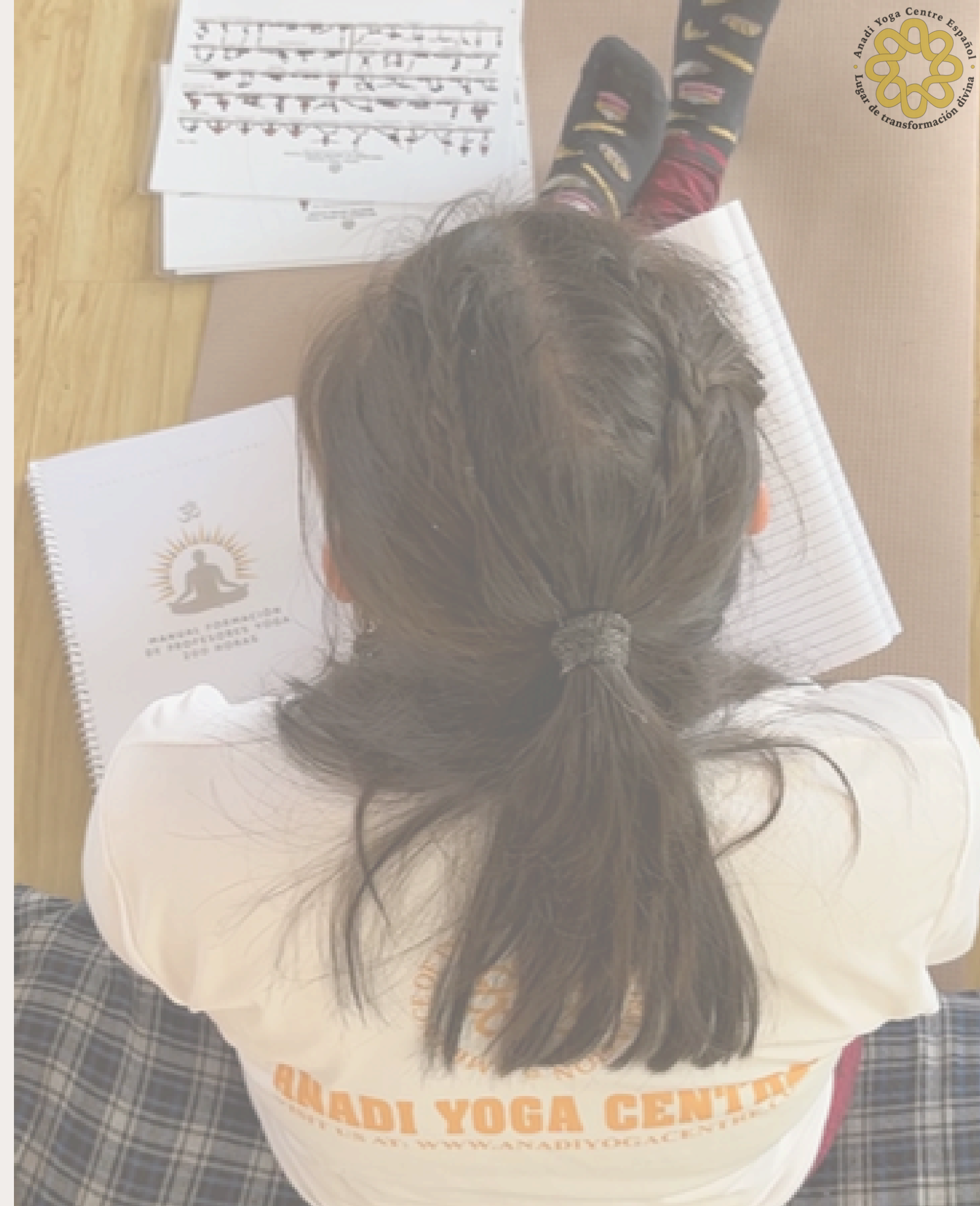
Debes tener una entrevista online con Fiore, para conocer tus motivaciones sobre tomar este curso. Puedes agendar escribiendo al correo anadiyogaespanol@gmail.com.

Luego de esto, podrás reservar tu cupo cancelando la matrícula y la primera cuota del curso, o su valor total.

Puedes optar por un máximo de 9 cuotas. Las demás deben ser canceladas dentro de los 5 primeros días de cada mes, a partir de la fecha en la que decidas en tu plan de pago.

PARA APROBAR ESTE CURSO Y OBTENER TU CERTIFICADO DEBES:

- Cumplir con un mínimo 85% de asistencia de tus practicas online.
- Cumplir con un mínimo 85% de asistencia de tus practicas presenciales.
- Rendir un examen práctico que consiste en dictar una clase.
- Rendir un examen teórico que comprende: anatomía, filosofía y pranayama. Para aprobarlo debes tener el 60% del examen correcto.
- Estar al día con el pago total del curso.



PREGUNTAS FRECUENTES



¿PUEDO TOMAR ESTE CURSO SI NO SOY PRACTICANTE AVANZAD@?

CLARO QUE SI, ESTE CURSO NO TIENE PRE REQUISITOS, Y CADA ESTUDIANTE VA A SU PROPIO RITMO, EL/ LA PROFESOR@ SIEMPRE DARÁ VARIANTES.

¿QUÉ ESTILO DE ASANAS DE ENSEÑA?

HATHA FLOW Y HATHA YOGA TRADICIONAL. (Hatha Flow es un estilo dinámico que nace del Hatha tradicional y une posturas a través de secuencias manteniendo las posturas por algunas respiraciones pero de manera fluida)

¿QUÉ NECESITO PARA ESTE CURSO?

GANAS, MUCHAS GANAS, UN DESEO Y LLAMADO DE PROFUNDIZAR TU CAMINO EN ESTA CIENCIA MILENARIA, TENER DISPOSICIÓN, PACIENCIA, DISCIPLINA, CONSTANCIA O ESTAR DISPUEST@ A CULTIVAR ESTAS COSAS.

¿ES UN CURSO CERTIFICADO? SÍ, ESTE CURSO ESTÁ CERTIFICADO POR EL YOGA ALLIANCE

<https://www.yogaalliance.org/> ENTIDAD INTERNACIONAL QUE REGULA ESCUELAS DE YOGA ESTAR CERTIFICADO POR EL YOGA ALLIANCE TE PERMITE DAR CLASES EN CUALQUIER PARTE DEL MUNDO.

testimonios escritos:



Tomar la formación de yoga en Anadi Chile fue Transformador, auténtico y profundamente enriquecedor. Recibiendo las enseñanzas en conexión directa desde la India, fue una experiencia que superó todas mis expectativas. No solo aprendí las técnicas y posturas del yoga, sino que también me sumergí en su filosofía y espiritualidad, conectándome con la esencia del yoga tal como se practica en su lugar de origen. Los profesores, con una preparación impecable y una verdadera pasión por compartir sus conocimientos, crearon un ambiente riguroso, cálido y seguro para el crecimiento personal y profesional.

Si al igual que yo, buscas profundizar en tu practica, más allá de lo físico y explorar en el verdadero significado del yoga, te recomiendo esta experiencia única. No solo descubrirás una nueva versión de ti mismo, sino que también te llevarás herramientas prácticas para compartir y guiar a otros en su camino. ¡Es una inversión en tu ser que se reflejará en cada aspecto de tu vida!

Claudia Rodriguez (Generación 2023)

La formación en Anadi fue en mi vida un antes y un después, una experiencia enriquecedora y transformadora. Los contenidos muy cuidadosamente estructurados, combinando práctica, filosofía y autoconocimiento. Lo que más valoro es a los maestros Fiore y Arvind, que acompañan cada proceso con mucha sabiduría, respeto y profundidad. Hoy puedo decir que esta formación no solo me entregó herramientas para enseñar, sino también para vivir con mayor equilibrio, gratitud y conexión.

Cindy Beltrán (Generación 2025)

Hace 4 años comencé mi camino en el yoga, y desde entonces me ha abierto infinitas puertas, como el deseo de convertirme en instructora. Admiraba a Fiore y a Anadi desde hace mucho tiempo, y aunque soñaba con hacer el instructorado en India, la opción de hacerlo en Chile se presentó y fue perfecta para este momento de mi vida.

Estoy profundamente agradecida a mi escuela @anadiyogacenterespanol, a mis profesoras @fioreyogini y @lacatailabaca por su increíble profesionalismo, dedicación, comprensión y apoyo en cada paso, y también a mis maestros en India, quienes, a pesar de la distancia, siempre se sintieron cerca.

Anadi estará por siempre en mi corazón.

Ignacia Mayorga (Generación 2024)

Cuando tomé la decisión de formarme en Anadi, fue por que quería comenzar desde cero y comprender desde la fuente sobre el Yoga. Jamás imaginé que sería un camino con un bosque tan frondoso, de árboles de raíces gigantes y alturas que solo con mucho amor, paciencia, disciplina y honestidad podré llegar a subir y así mirar completamente el paisaje de mi alma. Amada escuela, queridos maestros: No puedo esperar para mi próxima formación en la India 2027. Agradecida por siempre... Ma Teresa.

Maria Teresa Heredia(Generación 2025)

Tomé la formación de 200 horas con Anadi, y fue una experiencia realmente transformadora.

Lo que conocía en Yoga era muy distinto a lo que aprendí en la Formación, tuve clases con profesores de primer nivel, accedí a conocimientos profundos y otros teóricos muy útiles para mi práctica personal y para la vida en general. Aprendí mucho, y sin duda, la recomiendo 100%.

Patricia Marquez (Generación 2024)

Estudie en Anadi mi primera formación de 200 hrs en chile, me encantó y fue una experiencia de mucho aprendizaje para toda vida, entender de raíz la ciencia del yoga, con maestros y maestras comprometidos y con tan linda dedicación para entregar al estudiante los distintos ramos. Con mucha gratitud y cariño siempre de la escuela...

Johanna Gutiérrez Santander (Generación 2023)

Este 2025, vivir la formación de yoga en Anadi fue una experiencia profundamente transformadora. Llegué con la intención de profundizar en mi práctica y conectar más con mi interior, pero me encontré con algo mucho más grande: un proceso de autoconocimiento, entrega y expansión del alma.

Cada módulo, cada encuentro y cada respiración fueron una invitación a mirar hacia adentro con amor y honestidad. Aprendí que el yoga no es solo una práctica física, sino una forma de vida que integra cuerpo, mente y espíritu.

Gracias a Anadi y a sus guías amorosos, comprendí que el verdadero camino del yoga está en el equilibrio, en la conciencia y en la compasión hacia uno mismo y hacia los demás. Este proceso me ayudó a reconectar con mi propósito, a cultivar presencia y a llevar esta sabiduría al aula, a mis estudiantes y a mi vida cotidiana.

Hoy miro atrás con gratitud. Esta formación fue una semilla que seguirá floreciendo en cada gesto, palabra y acción consciente.

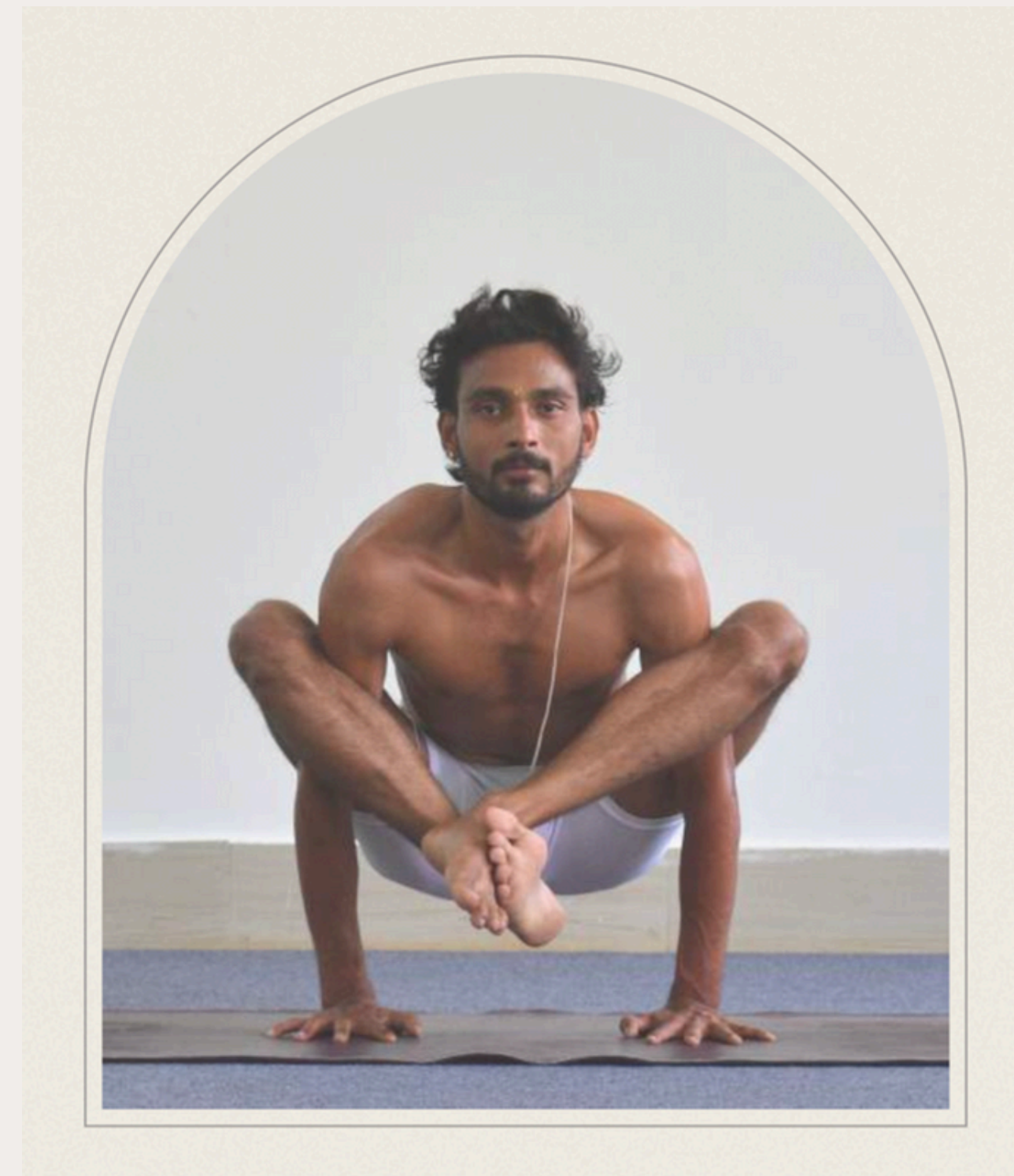
Barbara Mella (Generación 2025)

PROPUESTA ÚNICA:

El año 2024, tuvimos el honor de contar con la presencia del maestro Arvind Singh Gusain, uno de los dueños de Anadi Yoga Centre. Tenemos la intención de que también este presente en la formación 2025, pero eso dependerá netamente de la obtención de visa. Arvind Gusain, nació en Rishikesh, India. Comenzó a practicar a los 21 años, y desde ese momento ha seguido el camino del Yógico con verdadera devoción; introducido y guiado en este camino por su Guruji. Además ha estudiado astrología védica bajo la tutela de su maestro el Swami Maheshanand Ji.

Arvind posee un grado de maestría en la ciencia del Yoga obtenido en Sanskrit Gurukul Vishvavidyalay, Haridwar, India. Además ha completado sus 500 horas de formación y estudiando con grandes maestros indios además de haber participado de un curso intensivo de Ashtanga Vinyasa con el maestro Mathew Sweeney, un prestigioso profesor australiano formado en Mysore, India.

Arvind comparte las enseñanzas del yoga hace más de 10 años, además de hacerlo en Rishikesh ha vivido y enseñado en Tailandia.



*Sujeto a obtención de visa chilena, está en proceso y tenemos toda la fe que va a resultar

अथ मोगानशु सनभ ॥ १॥



PREGUNTAS INSCRIPCIONES

anadiyogaespanol@gmail.com

+56959293818