

300 HRS
RISHIKESH, INDIA



FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA

1 NOV AL 28 NOV 2026

1 FEB AL 28 FEB 2027



NUESTRA ESCUELA:

Anadi Yoga Centre fue **fundada el 2017 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 alumnos.

El año **2019** decidieron **fundar de la mano de Fiore Cosignani el programa de español** de la escuela, Fiore es co fundadora y profesora de algunas materias cuando está en la escuela. **Nuestro programa de español es muy especial** y cuida de cada detalle para que la brecha idiomática y cultural no sea un impedimento para adquirir todo el conocimiento. y sobre todo, **tenemos cursos pequeños para seguir nuestro lineamiento de cursos personalizados**, donde damos atención a cada estudiante en las clases. Nuestro objetivo principal es que l@s estudiantes aprendan.

Llevamos + de 20 cursos en español dictados en nuestra escuela con hermosos resultados, estudiantes de todas partes de Latinoamérica y España. Ademas de nuestra sede en Chile donde 1 vez al año dictamos también la formación de 200 hrs

DE QUÉ SE TRATA ESTE CURSO:

EL PROGRAMA DE **300 HORAS** ES UN CURSO **INTENSIVO**, E **INMERSIVO** ES UN CURSO QUE ABARCA EN **PROFUNDIDAD** TODOS LOS TÓPICOS QUE SE VIERON DE MANERA INTRODUCTORIA EN LA FORMACIÓN DE 200 HORAS, **ADEMÁS DE UN TEMARIO DIFERENTE EN CADA MATERIA**. PARA PODER TOMAR ESTE CURSO **DEBES HABER COMPLETADO PREVIAMENTE UNA FORMACIÓN DE 200 HRS REGISTRADA POR EL YOGA ALLIANCE, EN ESTA U OTRA ESCUELA**: ESTÁ PENSANDO PARA ESTUDIANTES QUE TENGAN DESEO DE PROFUNDIZAR SUS CONOCIMIENTOS,

CURSO ENSEÑADO POR MAESTROS INDIOS TRADUCIDOS AL ESPAÑOL CON ALGUNAS CLASES COMPLETAMENTE EN ESPAÑOL DICTADAS POR FIORE (FUNDADORA DEL PROYECTO)

¿QUÉ VAS A APRENDER?

ASANAS (POSTURAS): PRÁCTICAS DIARIAS INTENSAS DE ASANAS DE **HATHA Y ASHTANGA VINYASA** DONDE CADA ESTUDIANTE VA A SU PROPIO RITMO DE ACUERDO CON SU PROPIO PROGRESO. TÉCNICAS Y METODOLOGÍA DE LAS ASANAS. **PRIMERA SERIE DE ASHTANGA COMPLETA**, SALUDO AL SOL A, B. SECUENCIAS INTERMEDIAS Y AVANZADAS DE PIE, SENTADO, FLEXIONES, EXTENSIONES, TORSIONES, POSTURAS DE RELAJACIÓN Y MÁS..

AJUSTE Y ALINEACIÓN DE LAS ASANAS: 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 PROPS.

ANATOMÍA APLICADA DEL YOGA PROFUNDIZAR LOS CONCEPTOS VISTOS EN 200 HORAS ENTENDER CÓMO TRABAJAR CON LESIONES, Y SEGUIR TRABAJANDO CON LA ANATOMÍA DE MANERA PRACTICA APLICADA PARA TUS CLASES O TU PROPIA PRACTICA DE ASANA. (NO ES EL MISMO TEMARIO DE 200 HRS).

CANTO DE MANTRAS: SIGNIFICADO DE LOS MANTRAS, TIPOS DE MANTRA, PRÁTICA DE CANTO Y RECITACIÓN DE MANTRAS

SHAT KARMA: TECNICAS DE LIMPIEZA FUNDAMENTALES EN EL HATHA YOGA.

AYURVEDA: INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA LA MEDICINA TRADICIONAL DE INDIA.

PRANAYAMA: PRÁTICA DE PRANAYAMA, CÓMO CREAR TU SADHANA, TRABAJO MAS PROFUNDO CON RETENCIÓN Y BANDHAS. ENTENDER EL PRANAYAMA COMO UN ESTADO, MAS QUE UN EJERCICIO.

FILOSOFÍA DEL YOGA: YOGA DARSHANA, FILOSOFIA SAMKHYA, SUTRAS DE PATANJALI, BHAGAVADGITA Y MÁS.

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

NUMEROLOGÍA: NUMEROLOGÍA, PLANETAS, APLICACIÓN BÁSICA. HERRAMIENTO COMPLEMENTARIA DE AUTOCONOCIMIENTO.



METODOLOGÍA

USAMOS **UNA METODOLOGÍA TEÓRICO PRACTICA**, QUE COMPRENDE ALGUNAS MATERIAS 100 % TEÓRICAS Y OTRAS 100 % PRACTICAS, **PARA ENTENDER EN PROFUNDIDAD Y DE MANERA PRACTICA QUE EL YOGA ES UNA CIENCIA ANCESTRAL COMPLETA.**

PARA GRADUARTE DE ESTE CURSO DEBERÁS RENDIR UN EXAMEN TEÓRICO QUE COMPRENDE: FILOSOFÍA, PRANAYAMA Y ANATOMÍA (DEBES TENER UN 60% DEL EXAMEN CORRECTO PARA APROBAR) Y UN EXAMEN PRACTICO (DAR UNA CLASE DE ASANA), TRAS APROBAR TUS EXAMENES RECIBIRÁS UN CERTIFICADO AL FINAL DEL CURSO AVALADO POR EL **YOGA ALLIANCE**, LO QUE TE PERMITIRÁ HACER CLASES EN CUALQUIER PARTE DEL MUNDO.



SOBRE RISHIKESH

RISHIKESH, CONOCIDA MUNDIALMENTE COMO LA CAPITAL DEL YOGA Y LA MEDITACIÓN, CIUDAD SAGRADA DE LA INDIA DONDE CENTENARES DE SABIOS, RISHIS, SADHUS HAN PASADO POR ESTAS TIERRAS, BUSCANDO ESAS RESPUESTAS PROFUNDAS SOBRE EL SER.

CIUDAD AL NORTE DE LA INDIA, A 250 KMS DE LA CAPITAL, DELHI. RODEADA POR LOS HIMALAYAS Y CRUZADA POR EL SAGRADO RIO GANGES, ES EL AMBIENTE PERFECTO PARA EL APRENDIZAJE DEL YOG.

SE DICE QUE ES UN LUGAR MUY espiritual con muchos ashrams, templos y centros de yoga.

ES UNA CIUDAD SAGRADA DONDE NO ESTA PERMITIDA LA VENTA DE CARNES NI ALCOHOL.

SOBRE COMO LLEGAR Y TODOS LOS DETALLES UNA VEZ TE HAYAS INSCRITO AL CURSO TE LLEGARA UN MANUAL CON PREGUNTAS FRECUENTES CON TODAS ESAS RESPUESTAS.



PREGUNTAS FRECUENTES

¿PUEDO TOMAR ESTE CURSO SI NO SOY PRACTICANTE AVANZAD@? R: SI, PUEDES, PERO ES IMPORTANTE QUE ANTES DE VENIR A ESTE CURSO TENGAS UNA PRACTICA REGULAR (NO IMPORTA EL NIVEL, IMPORTA LA CONSTANCIA.)

¿QUÉ ESTILO DE ASANAS DE ENSEÑA? R: ASHTANGA VINYASA (PRIMERA SERIE) HATHA YOGA

¿HAY QUE DAR ALGUN EXAMEN PARA PASAR EL CURSO? R: SÍ, DEBES APROBAR UN EXAMEN PRACTICO (DAR UNA CLASE), Y APROBAR UN EXAMEN TEORICO QUE COMPRENDE LAS MATERIAS DE PRANAYAMA, ANATOMÍA Y FILOSOFÍA. (ESTE SE APRUEBA CON UN MINIMO DE 60% DEL EXAMEN BUENO)

¿HAY BASTANTE TIEMPO LIBRE? NO REALMENTE, ES UN CURSO QUE ESTÁ PENSADO PARA QUE SEA TU OBJETIVO PRINCIPAL.

ES UN CURSO CERTIFICADO? R: SÍ ES UN CURSO CERTIFICADO POR YOGA ALLIANCE, ENTIDAD INTERNACIONAL REGULADORA, ESTE CERTIFICADO TE PERMITE DAR CLASES EN CUALQUIER PARTE DEL MUNDO.

¿QUÉ NECESITO PARA ESTE CURSO? GANAS, MUCHAS GANAS, UN DESEO Y LLAMADO DE PROFUNDIZAR TU CAMINO EN ESTA CIENCIA MILENARIA, ABRIR LA MENTE Y EL CORAZÓN PARA CONOCER UNA CULTURA COMPLETAMENTE DIFERENTE DONDE LAS COSAS NO SIEMPRE FUNCIONAN COMO ESTAMOS ACOSTUMBRADOS, PERO ES AHÍ DONDE ESTÁ LA MAGIA DE VENIR HASTA INDIA A APRENDER YOG, DONDE ESTA CIENCIA NACIÓ.



BENEFICIOS DE ESTUDIAR CON NOSTROS

Somos una escuela de **prestigio**, reconocida por nuestros estudiantes de todo Sudámerica, Latinoamérica y España.

Llevamos **20 generaciones** de cursos en español mejorando y creciendo en cada una.

nuestros cursos son pequeños para tener una atención personalizada en cada estudiante y su **proceso pedagógico**.

Nuestro objetivo principal es que tod@s los estudiantes aprendan.

Cuando estudias en Anadi, te vuelves parte de **nuestra familia**.

Testimonios:

youtube.com/watch?v=ZzX9vUD8l9s

https://www.instagram.com/p/c03_fAktn9x/

<https://www.instagram.com/p/C1b6nWINR2t/>



INFO

VALORES:

\$1800 USD (HABITACIÓN PRIVADA)

\$1650 (HABITACION COMPARTIDA)

****PARA RESERVAR TU CUPO DEBES DEPOSITAR \$250 USD A TRAVÉS DE PAYPAL O GLOBAL 66, SI ERES CHILEN@ PUEDE SER A TRAVÉS DE TRANSFERENCIA ELECTRONICA. (EL RESTO DEL CURSO SE PAGA UNA VEZ LLEGADO A LA ESCUELA EN EFECTIVO DOLARES-EUROS-RUPIAS) NO SE PUEDE PAGAR CON TARJETA.**

*EL ABONO NO ES REEMBOLSABLE, PERO SI POR MOTIVOS DE FUERZA MAYOR NO PUEDES VENIR EN EL MES RESERVADO SE GUARDA LA RESERVA POR 1 AÑO

¿QUÉ INCLUYE?

ALOJAMIENTO, CURSO COMPLETO, 3 COMIDAS AL DÍA (SÁTVICAS, VEGETARIANAS), MATERIALES DE TRABAJO, MANUAL DE LA FORMACIÓN, ACTIVIDADES Y PASEOS EXTRA, WIFI 24X7

NO INCLUYE

PASAJES DE AVIÓN, TRASLADOS, SEGUROS DE VIAJES

HORARIO TIPO

06:00 – 6:15 am TE DE HIERBAS

06:30 – 6:45 am LIMPIEZA NASAL

06:45 – 08:30 am ASANA

8:45 – 9:30 am PRANAYAMA

9:30 – 10:30 am DESAYUNO

10:30 – 11:30 FILOSOFIA

11:30-12:30 ANATOMIA

12:45-1:30 MANTRAS

1:30-2:30 AJUSTE Y ALINEACION

2:30-3:00 ALMUERZO

3:00-4:30 DESCANSO

4:30-6:30: ASANAS

6:45-7:30: MEDITACION

7:30 CENA

sábados: horario diferente para tener ayurveda y

numerología

*REFERENCIAL.

(EL ORDEN O DIAS PUEDEN CAMBIAR)

*CUPOS LIMITADOS

*EL CURSO SE HACE CON UN MÍNIMO DE 5 ESTUDIANTES

PREGUNTAS:

ESCRÍBENOS A:

ANADIYOGAESPANOL@GMAIL.COM

IG:

@anadi_yoga_centre.espanol

