

PURNA YOGA

Escuela Advaita



www.purnayoga.cl

Curso Internacional

Marzo 2025 - Enero 2026

On Line

Te invitamos a aprender las bases de esta disciplina, el método para desarrollar tu práctica personal, y el método para enseñar y hacer clases de yoga.

Orientado a formar un Profesional que se pueda desempeñar como Instructor(a) en colegios, universidades, centros de Yoga, gimnasios, etc., con un profundo conocimiento del Método enseñado por la Escuela Advaita, tanto en sus aspectos Técnicos como Conceptuales.

Formación impartida por:

Eric Manquez

Maha Acharya



Maestro reconocido Internacionalmente por:

YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL - INDIA.

WORLD YOGA FEDERATION - INDIA - U.S.A. - U.K. - U.E. -ASIA.

Profesor de Yoga desde el año 1975.

Formador de Instructores y Profesores de Purna Yoga desde 1990.

Duración

300 hrs.

11 meses, 300 horas teórico-prácticas.

Marzo 2025 a Enero 2026.

Un Seminario al MES. Sábado-Domingo.

Clases PRÁCTICAS semanales. Lunes y Miércoles 19:30-20:30 hrs.

On Line, Aplicación ZOOM.



El material de estudio, un apunte mensual, con los temas a estudiar, es entregado vía mail mes a mes conforme avanza la instrucción.

1. INTRODUCCION

Yoga Vidya, Definición del Yoga, Origen, desarrollo y finalidad, Yoga en la actualidad.

2. ASPECTOS HISTORICOS

Yoga antiguo, Yoga medieval, Yoga moderno y contemporáneo.

3. ASPECTOS FILOSÓFICOS

Darshanas ortodoxos, Darshanas no ortodoxos.

4. PSICOLOGIA YOGA

Psicología Yoga, (Vedanta Advaita, Samkhya, Tantrismo Trika)

5. METODOS

Gnana, Bhakti, Karma, Tantra, hatha, Kundalini, Raja, Purna.

6. TEXTOS

Yoga Sutra, Yoga Tatwa Upanishad, Ollam Onru.

7. NAMASKAR

Saludos: Surya Vira Trikona.

8. LOS TRES PILARES BASICOS

Asanas, Pranayama, Dhyana.

9. LOS CUATRO ADICIONALES

Mudras, Mantras, Bandhas, Yantras-Mandalas.

10. METODOS, TECNICAS Y ESPECIALIDADES

11. EL METODO PURNA YOGA ADVAITA

Orientación y Práctica.

Aprendizaje y enseñanza.

Principiantes, intermedios y avanzados.

12. ASANAS

a) Vinyasa. b) Posiciones y variantes. c) Secuencias y series.

d) Conceptos de: Apoyo, alineación y proyección. e)

Beneficios.

13. YOGA NIDRA

Diferencia entre Relajación y

Nidra. Nidra: Principios y técnicas.

14. PRANAYAMA

Swara Yoga: Hábitos

respiratorios. Aprender a respirar.

Pranayama: Jadeante – Profunda

- Cuadrada -Nadi Sodhana -

Kapalabhati - Bhastrika.

Programa

15. DHYANA

Dharana: Soportes de atención
Visuales-auditivos-cinestésicos
Conceptuales-Abstractos.
Internos-externos Dhyana:
Desarrollo de la capacidad de
Atención-Concentración,
Conciencia plena.

16. CENTROS DE ENERGIA

Prana - Padma - Chakras – Nadis
– Kundalini, Correlato
neuroendocrino, La mente y su
correlación con órganos y
glándulas.

17. ANATOMIA –

FISIOLOGIA – BIOMECANICA

18. COMO DICTAR CLASE

Vinyasa Krama: Tiempos -
Orden de técnicas - Progresión -
Objetivos de una clase -
Ejecución de Clases Prácticas –
Aprendizaje y enseñanza.

19. PRACTICA PERSONAL

Valor:

Matricula: \$ 40.000.-

*No reembolsables si la
persona por cualquier
motivo no realiza el curso.*

Valor total del curso anual:

\$ 1.540.000.-

Modo de pago Mensual

\$ 140.000.-

11 mensualidades.

Una cada mes.

Información e inscripción:

Wsp: **+56 99 879 28 48**

purnayogadvaita@gmail.com

ACREDITACIÓN INTERNACIONAL

Títulos reconocidos por:

PURNA YOGA - Escuela Advaita - CHILE.

YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL - INDIA.

INDIA WORLD YOGA FEDERATION - U.S.A. - U.K. - U.E. - ASIA.

