

# PURNA YOGA

## Escuela Advaita



[www.purnayoga.cl](http://www.purnayoga.cl)

### Curso Internacional

Marzo 2025 - Enero 2026

On Line

En la Escuela Advaita de Purna Yoga, la primera formación es Instructor, a través de la cual se aprende el Método Purna Yoga Advaita y como continuación del proceso formativo esta el curso de Formación de Profesores.

**Requisito de admisión:** Instructor de Purna Yoga Advaita.

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. Martes y Jueves 19:30-20:30 hrs.

**On Line, Aplicación ZOOM.**



## **La Formación de Profesores se desarrolla sobre cinco especializaciones:**

- 1.- Niños-adolescentes.
- 2.- Embarazadas.
- 3.- Adultos Mayores.
- 4.- Yoga Nidra, desde el punto de vista de tres escuelas.
- 5.- Aprendizaje de las siguientes 20 Vinyasa Krama y desarrollo de las Purna Vinyasa.

## **Temario**

### **1.- Salud y enfermedad.**

- 1.1.- Circularidad percepción-conducta y la acción sistémica.
- 1.2.- Sistemas Orgánicos e importancia del sistema nervioso autónomo.
- 1.3.- Conceptos de: identidad, mundo y trascendencia.

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

### **2.- Mente sana en cuerpo sano.**

- 2.1.- Las tres vías de la nutrición.
- 2.2.- Crecimiento, madurez y plenitud.

### **3.- Purna Yoga Advaita.**

- 3.1.- Salud preventiva.
- 3.2.- Desarrollo Humano.
- 3.3.- Aprendizaje-enseñanza en las diferentes edades cronológicas del ciclo vital.

### **4.- Vinyasa Krama.**

- 4.1.- Las siguientes 20 Vinyasa Krama (N° 1A a N° 10A; N° 1B a N° 10B)
- 4.2.- Ejecución de las Purna Vinyasa.

### **5.- Purna Yoga y embarazo.**

- 5.1.- Tres períodos.
- 5.b.- Precauciones.
- 5.3.- Adaptación de las Vinyasa Krama.

## Temario

### **6.- Purna Yoga y adultos mayores.**

- 6.1.- Limitaciones frecuentes.
- 6.2.- Mejorar las capacidades.
- 6.3.- Auto-valencia.6.4.- Muerte y trascendencia.
- 6.5.- Adaptación de las Vinyasa Krama.
- 6.7.- Ejercicios adicionales.

### **7.- Purna Yoga y niños.**

- 7.1.- Niveles de aprendizaje.
- 7.2.- Madurez psicomotora.
- 7.3.- Atención concentración.
- 7.3.- Valoración y afectividad.
- 7.4.- Criterios de trabajo según su madurez cognitiva.
- 7.5.- Adaptación de las Vinyasa Krama.
- 7.6.- Elementos de apoyo.

### **8.- Yoga Nidra.**

- 8.a.- Yoga Nidra una técnica Tántrica.
- 8.b.- Conceptos y técnicas.
- 8.c.- Escuela de Bihar. Swami Satyananda.
- 8.d.- Instituto Himalaya. Swami Veda.
- 8.e.- Escuela Advaita.

### **9.- Salud, Propósito moral, Trascendencia.**

- 9.1.- Purna Yoga Advaita.  
Un Método de Crecimiento personal y desarrollo espiritual.
- 9.2.- El Sufrimiento humano.
- 9.3.- Las tres leyes del espíritu.
- 9.4.- El oficio del Profesor de Yoga.
- 9.5.- Yoga y responsabilidad social.

## **ACREDITACIÓN INTERNACIONAL**

