

# PURNA YOGA

## Escuela Advaita



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

**Curso Internacional**

**Marzo 2026 - Enero 2027**

**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 2026 a Enero 2027.**

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.

