Academia de Yoga y Mindfulness DIBI · Disfruta del Bienestar

El lugar donde la evidencia y tradición se unen.

Instructor/a de Yoga Wellness

Formación 2026 · Modalidad Presencial

No necesitas experiencia previa · 300 horas certificadas · 6 meses

Una experiencia de formación que respeta tu proceso y despierta la maestría que ya habita en ti — con la **Metodología DIBI**, desarrollada en **10 años de trayectoria institucional** formando instructores/as en el sur de Chile.

¿Quiénes somos?

Nuestra misión es diseñar y facilitar experiencias transformadoras que impulsen el bienestar integral en personas y organizaciones, ayudándolas a disfrutar del presente con presencia. Nuestro enfoque: *disfrutar del bienestar, hacerlo consciente, cotidiano y sostenible.*

¿Por qué esta formación es tan necesaria hoy?

→ Estrés y ansiedad: aprenderás a regular tu sistema nervioso para vivir con mayor calma y claridad.
→ Desconexión corporal: reconectarás con tu cuerpo como fuente de bienestar y presencia.
→ Búsqueda de sentido: una práctica que une propósito personal y servicio a otros, extendiendo los beneficios.

¿Qué es Yoga Wellness?

Una metodología que promueve el equilibrio en las dimensiones del ser humano: física, mental, emocional, social y espiritual. Es un proceso vivencial que despierta conciencia, amplía tu mirada y las posibilidades, y te acompaña en tu transformación personal hacia una vida más plena y consciente.

¿Para quién es esta formación?

→ Personas con vocación de servicio, que sienten el llamado a acompañar procesos de crecimiento.
→ Personas con o sin experiencia en la práctica — solo necesitas compromiso contigo y con tu proceso.
→ Personas en búsqueda de bienestar, que desean transformar su vida y la de otros.
→ Personas que buscan desarrollo personal.

Lo que dicen quienes ya vivieron la experiencia DIBI

Caminos distintos, un mismo punto de partida: decidir comenzar. Psicólogas, enfermeras, profesoras, ingenieras — perfiles muy distintos que hoy son Instructoras e Instructores de Yoga formados en nuestra Academia

"Encontré una formación cercana, profunda y transformadora que me ayudó a descubrir mi propio camino en el Yoga."
Margaret Méndez
Profesora — Instructora de Yoga
Ver testimonio en video →

"Una formación que integra conocimiento, práctica y acompañamiento para crecer desde tu propia experiencia."
Carolina Vergara
Ingeniera Comercial — Instructora de Yoga
Ver testimonio en video →

"Una experiencia de aprendizaje amorosa que me enseñó a vivir el Yoga desde el respeto, la consciencia y el bienestar."
Denisse Murúa
Psicóloga — Instructora de Yoga
Ver testimonio en video →

"Una experiencia con excelente acompañamiento, contenidos claros y una formación que transforma desde el respeto y la consciencia."
Paola Pincheira
Enfermera — Instructora de Yoga
Ver testimonio en video →

"Un curso compatible con la vida diaria que permite crecer personalmente desde cualquier lugar del mundo."
Pamela Enríquez
Ingeniera en Medio Ambiente — Instructora de Yoga
Ver testimonio en video →

"Una experiencia que fortaleció mi labor docente, entregándome herramientas prácticas para transformar el aprendizaje."
Anita Urra
Profesora Educación Diferencial — Instructora de Yoga
Ver testimonio en video →

Más historias e íntegros en video: centrodibi.com/testimonios-de-egresados

¿Qué aprenderás?

Fundamentos del Yoga Historia, filosofía y raíces de una práctica milenaria aplicada a la vida moderna.	**Yoga Tradicional & Moderno** Linajes, estilos y caminos, hasta los métodos contemporáneos del yoga.
Pranayamas & Mindfulness La respiración como herramienta de presencia, regulación emocional y sanación.	**Mecánica corporal y seguridad** Anatomía, fisiología, ajustes, contraindicaciones y contención para una práctica segura.
Ayurveda & Neurociencias Sabiduría ancestral y ciencia moderna al servicio del bienestar integral.	**Ética profesional** Yamas y Niyamas junto a ética contemporánea: consentimiento en ajustes, límites con estudiantes y criterios para derivar a un profesional cuando corresponda.
Meditación Cultiva la quietud, la atención y la conexión interior. Mantras, mudras y bhandas.	**Adaptación a contexto y personas** Herramientas para adaptar tu práctica a distintos contextos: adulto mayor, embarazo, lesiones y bienestar corporativo.
Enseñanza supervisada Diriges sesiones ante el grupo y recibes retroalimentación directa, secuenciación y manejo de sala.	**Mentoría y oficio** Cómo cotizar tus primeras clases e iniciar tu camino profesional — te acompañamos en tus primeros pasos.

Características de la formación

→ 300 horas certificadas — reconocimiento formal de tu proceso formativo.
→ 6 meses de proceso: un camino profundo y progresivo.
→ Grupos pequeños (máximo 10 personas) para un acompañamiento real.
→ Clases prácticas semanales, para integrar desde la experiencia real.
→ Tutorías personalizadas, con acompañamiento durante y después del egreso.
→ Mención a elección: Yoga Tradicional, Yoga Moderno o Yoga Terapéutico.
→ Biblioteca de recursos formativos: libros, investigaciones, tutoriales y material complementario.

¿Cómo se desarrolla la formación?

→ Seminarios presenciales: jornada intensiva un sábado o domingo al mes (según ciudad), de 09:00 a 20:00 hrs.
→ Prácticas semanales: 2 clases por semana en un centro de yoga de tu ciudad.
→ Estudio personal y guiado: material, lecturas y acompañamiento docente.

Requisitos de aprobación

→ Práctica supervisada, autoevaluación, y evaluación de contenido teórico aplicado.

Equipo formador

Alejandro Torres Retamal

Formador de Formadores/as — Especialista en participación y bienestar basado en evidencia. Más de 20 años de práctica personal desde 2006, acompañando procesos formativos desde una mirada integradora, humana y consciente. Revisa su perfil completo aquí https://centrodibi.com/alejandro-torres/

Pamela Becerra Andana

Psicóloga, Especialista en mindfulness y su aplicación en procesos de acompañamiento. Magíster en Terapias de Tercera Generación. e Instructora de Yoga. Integra ciencia, conciencia y espiritualidad encarnada en procesos de bienestar integral. Revisa su perfil completo aquí https://centrodibi.com/salud-mental-laboral/

Una formación que nace de la experiencia.

Ambos formadores han recorrido lugares emblemáticos de India, como Rishikesh, Varanasi, Bodh Gaya, Sarnath y Kushinagar, además de China y Egipto. Este contacto directo con distintas culturas y tradiciones les ha permitido ampliar su mirada sobre el Yoga, el movimiento y la experiencia humana, llevando a la formación una perspectiva **vivencial, intercultural y libre de dogmatismos**.

Tu salida: la Red DIBI

Egresar de Academia DIBI no es el final del camino — es la puerta a una red real. Consultora DIBI ha trabajado con **+70 organizaciones** en bienestar corporativo (Ley Karin, mindfulness organizacional, buen trato, liderazgo consciente), podrás ser parte del equipo DIBI.

Al finalizar recibirás

- → Certificado Instructor/a Yoga Wellness (300 hrs).
- → Mención elegida: Yoga Tradicional, Yoga Moderno o Yoga Terapéutico.
- → Posibilidad de ser **Embajador/a DIBI**: reconocimiento como parte de la red DIBI, acceso prioritario a nuevas formaciones, y la posibilidad de referir personas u organizaciones a DIBI.

Preguntas frecuentes

¿Sirve este certificado para trabajar en un gimnasio, colegio o centro de bienestar?

Sí. El Certificado Instructor/a Yoga Wellness (300 hrs) respalda tu formación ante gimnasios, colegios, centros de bienestar y clientes particulares como empresas para realizar pausas activas, dependiendo del requerimiento.

¿Puedo estudiar mientras trabajo?

Sí — por eso el formato combina un seminario intensivo al mes (fin de semana) con práctica semanal y estudio guiado a tu propio ritmo, no clases diarias que compitan con tu trabajo actual.

¿Qué pasa si me atraso en alguna sesión?

Cuentas con tutorías personalizadas y acompañamiento docente para ponerte al día — el proceso está diseñado para adaptarse a tu ritmo real, no al revés.

¿Por qué los cupos son limitados?

Porque los grupos son de máximo 10 personas — es una decisión de calidad. Con grupos grandes no podríamos sostener el acompañamiento personalizado que caracteriza a esta formación.

¿Qué pasa si no tengo experiencia previa en Yoga?

No la necesitas. La formación está diseñada para partir desde cero — lo que se pide es compromiso con tu propio proceso, no experiencia previa.

Inversión y formas de pago

Modalidad Presencial — Valor total	$1.200.000
Matrícula	$90.000 (para optar a la gratuidad de la matrícula, cancela la primera cuota hasta 30 días antes del inicio de la formación)
Descuento pago único (1 cuota)	25%
Descuento en 3 cuotas	10%
Cuotas disponibles	Hasta 12 cuotas
Medios de pago	Transferencia, Webpay, Mercado Pago

Datos de transferencia: Disfruta del Bienestar SpA — RUT 77.511.438-K — Banco Estado — Chequera electrónica Nro. 51800051821— hola@centrodibi.com

Fechas por ciudad — 2026

Ciudad	Fecha 2026
Talca	Sábado 21 de noviembre.
Chillán	Domingo 22 de noviembre.
Temuco	Sábado 28 de noviembre.
Valdivia	Domingo 29 de noviembre.
100% Online	Inicio inmediato — todo Chile y países de habla hispana

¿Aún con dudas? Empecemos con una conversación.

Antes de matricularte, agenda una llamada o videollamada de orientación gratuita y sin compromiso — para resolver tus dudas específicas y ver si esta formación calza con tu momento actual.

Tu lugar es aquí, tu momento es ahora.

Bienvenida/o

Cupos limitados por ciudad — inscripciones abiertas hasta 10 días antes del inicio.
hola@centrodibi.com · +56 9 78397105