

Bienvenid@ a Rishikesh, capital mundial del yoga

de la mano de



Yogagara

Un hogar en India



¡HOLA Y BIENVENID@S!



Soy **Gurutze**, fundadora de Yogagara y quiero contarte un poco sobre este espacio, que es mucho más que una escuela de Yoga para mí. Mi camino con el yoga y con este proyecto comenzó en Rishikesh, cuando llegué buscando una formación en Yoga y meditación sin saber muy bien qué iba a encontrar. No imaginaba que este lugar cambiaría mi vida por completo. Fue aquí donde comprendí la profundidad del Yoga en su esencia más pura y sentí la necesidad de compartirlo con el mundo en mi propio idioma.

Mi deseo es que cualquier persona tenga la oportunidad de vivir esta misma experiencia de conexión con la tradición y la espiritualidad que este lugar ofrece, sin que el idioma sea una barrera para expandir este conocimiento milenario.



Estudiar Yoga en India es una experiencia completamente transformadora. Aquí, el Yoga no es solo una práctica física, es una forma de vida. Es el lugar donde nació y donde aún se respira en su esencia más pura. La tradición, la cultura y la espiritualidad están presentes en cada rincón, y eso se siente desde el primer momento. Para mí, venir a India fue descubrir el Yoga de una manera que nunca había imaginado, y eso es justo lo que quiero compartir contigo.

¿Qué es Yogagara?

Más que una escuela de yoga, un puente en tu transformación.

Cuando fundé Yogagara en el 2017, lo hice con un propósito claro: crear un espacio donde cualquier persona pudiera sumergirse en el yoga auténtico sin que el idioma fuera un obstáculo. Desde entonces, mas de 1500 estudiantes de todo el mundo han pasado por aquí, formando parte de esta comunidad que sigue creciendo año tras año.



Nuestra enseñanza sigue la tradición del Yoga en su lugar de origen, Rishikesh, de la mano de maestros indios nativos con raíces en linajes tradicionales. Todas las clases se traducen simultáneamente al español para que puedas enfocarte plenamente en tu experiencia, sin preocuparte por el idioma.

Yogagara es mucho más que una formación para ser profesor@. Aquí no solo aprendes posturas y técnicas, sino que integras el yoga en tu vida, en la manera de pensar, sentir y actuar. Es un proceso profundo de transformación personal.

A continuación, encontrarás toda la información que necesitas: **desde los horarios y detalles del curso hasta lo que incluye tu formación.** Y si aún te queda alguna duda, no te preocupes, **siempre estamos aquí para ayudarte en cada paso del camino.**



India:

Sé que viajar a India puede parecer complicado. Es normal tener dudas sobre cómo será todo, qué esperar de la experiencia, cómo serán las clases o incluso cómo organizarte antes de venir. Pero quiero que sepas que no estarás sola en este proceso.

Desde el primer momento, estamos aquí para acompañarte y hacer que todo sea lo más fluido y enriquecedor posible. Queremos que disfrutes del yoga en su forma más auténtica y vivas una experiencia que recordarás toda la vida.

Por eso, organizamos tu traslado desde el aeropuerto, creamos un grupo para que conectes con otros estudiantes antes de llegar y te ofrecemos un espacio pensado para que te sientas en casa.

Puedes visitar nuestro sitio web, donde respondemos las preguntas más frecuentes sobre tu viaje a India. **Además, una vez que reserves tu plaza, recibirás un dossier con toda la información necesaria: visado, transporte, opciones para llegar y muchos consejos útiles para tu viaje.**



[Ir a preguntas frecuentes](#)

Rishikesh: La cuna del Yoga

Rishikesh es un lugar único. A orillas del sagrado río Ganges y rodeado por los Himalayas, es conocido mundialmente como la capital del Yoga. Aquí, la tradición sigue viva, y se siente en cada rincón: en los templos, en los cantos que resuenan al atardecer y en la energía especial que envuelve la ciudad.

Es un destino que ha atraído a miles de personas de todo el mundo, no solo para aprender Yoga, sino para vivirlo. Y así fue también para mí. Cuando llegué, no imaginaba el impacto que este lugar tendría en mi vida, y eso es justo lo que quiero que experimentes: una inmersión real en el Yoga, en su origen y en su esencia más pura.



Desde la escuela, no solo queremos que aprendas dentro de la shala, sino que vivas la experiencia completa de estar en Rishikesh. Por eso, organizamos actividades culturales y caminatas que te permitirán conectar con la riqueza espiritual y cultural de este lugar único.

Podrás explorar antiguos templos, participar en ceremonias sagradas, recorrer senderos en la montaña y bañarte en las aguas purificadoras del Ganges.

Además, ofrecemos momentos especiales para meditar a orillas del Ganges y practicar Yoga junto al río, permitiéndote sentir la energía y la paz que emana de este lugar sagrado. No hay nada como saludar al sol mientras fluye el agua del Ganga o cerrar los ojos en meditación mientras la brisa acaricia tu piel y los mantras resuenan en el aire. Queremos que, al igual que me ocurrió a mí, este lugar te transforme y te acompañe mucho más allá de tu estancia.



Cómo llegar a Rishikesh:

Sé que viajar a India puede parecer complicado, pero llegar a Rishikesh es más sencillo de lo que imaginas. Aquí te explico las mejores opciones:



Avión

- **Desde el Aeropuerto Internacional de Nueva Delhi:** Es el punto de llegada para la mayoría de los vuelos internacionales. Podemos organizar un taxi directo a Rishikesh por \$90 USD. Si llegas al mismo tiempo que otros estudiantes, puedes compartir el trayecto y reducir costes.
- **Desde el Aeropuerto doméstico de Dehradun:** A solo 20 km de Rishikesh. Desde aquí, un taxi privado cuesta \$30 USD.

Desde la estación de tren en Haridwar: Si prefieres viajar en tren, Haridwar es la estación más cercana (a 25 km de Rishikesh). También podemos organizar un taxi desde allí por \$30 USD.



Tren

Antes de tu viaje, te enviaremos un dossier con todos estos detalles y más consejos para que llegues sin preocupaciones.



Clima durante las formaciones:

Elegimos cuidadosamente las fechas de nuestras formaciones para asegurarnos de que disfrutes al máximo de la experiencia. Los mejores meses para practicar yoga aquí son **marzo, abril, octubre y noviembre**, cuando el clima es perfecto: ni demasiado caluroso ni demasiado frío.

Primavera

Marzo - Abril

Los días son cálidos y soleados, y las noches frescas, creando un ambiente muy agradable. Es un momento ideal para disfrutar de la energía de Rishikesh y vivir la alegría de Holi, el festival de los colores, que llena las calles de música y celebración.



Otoño

Octubre - Noviembre

El aire es fresco y seco, con temperaturas suaves tanto de día como de noche. La ciudad se ilumina con Diwali, el festival de las luces, un momento muy especial en India donde cada rincón brilla con velas y lámparas.



Tu hogar en Rishikesh:

Sabemos lo importante que es sentirse cómodo cuando estás lejos de casa. Por eso, hemos creado un espacio donde puedas descansar, desconectar y enfocarte en tu práctica sin preocupaciones.

Habitaciones:



Ofrecemos habitaciones individuales y compartidas (máximo dos personas), todas sencillas, limpias y acogedoras.



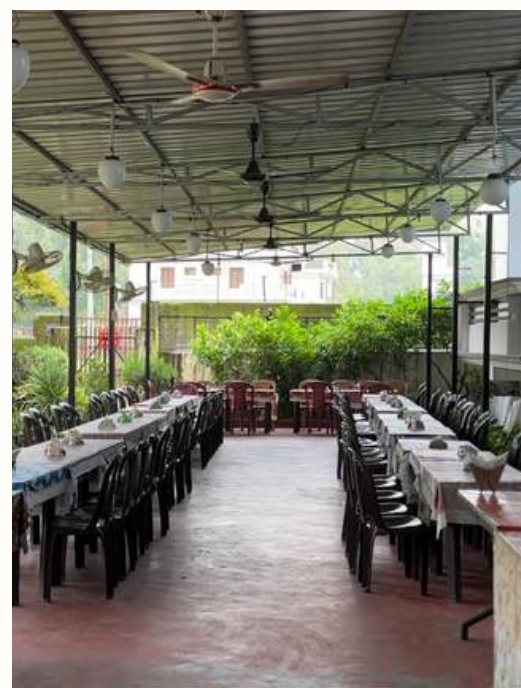
Queremos que tengas un lugar tranquilo donde puedas relajarte después de cada jornada, leer, escribir o simplemente disfrutar del silencio.

Yoga halls:

Disponemos de tres salas de práctica amplias y luminosas, cada una con su propia energía especial. Aquí tendrás todo lo que necesitas para tu entrenamiento: mats, bloques y otros accesorios. Más allá del espacio físico, buscamos crear un ambiente que favorezca la concentración, la entrega y la conexión con la práctica.

La alimentación también juega un papel clave en este proceso. Durante el curso, disfrutarás de comidas saludables y nutritivas, pensadas para mantener tu energía y ayudarte a sentirte bien en cada momento del día.

Cada detalle está cuidado para que tu experiencia aquí sea lo más enriquecedora posible.



Profesor@s:

Uno de los mayores valores de Yogagara es nuestro equipo de profesores.

Todos son nativos de la India y han crecido inmersos en la tradición del Yoga, con un linaje auténtico y una conexión profunda con su enseñanza. Han dedicado su vida a esta práctica y su conocimiento va más allá de la teoría: lo han experimentado en su propio ser, a través de su cultura y su forma de vida.



Bipin Baloni



Gangesha Chaitanya



Mónica Singh



Suraj Choudhary



Vimal Sharma



Mohit Bhandari



Gurmeet Singh



Sukru Chaitanya

Cada maestro aporta una visión única y valiosa, pero todos comparten un mismo propósito: guiarte en este camino con autenticidad y dedicación. No solo aprenderás de ellos, sino que vivirás el Yoga a través de su enseñanza, su presencia y su manera de entender el mundo.

Si quieres conocer más sobre nuestros maestros y su trayectoria, puedes ver sus biografías aquí:

[Ir a biografías](#)

Estudiar en India con maestros que han crecido en esta tradición te permite conectar con la esencia del Yoga tal como ha sido transmitida durante generaciones. Es una oportunidad única de aprender desde la fuente.



Nuestras formaciones:

En Yogagara ofrecemos formaciones intensivas de 200 y 300 horas, diseñadas para que vivas el Yoga desde su esencia, inmersa en su práctica, su filosofía y su cultura. **Son cursos de 28 días en Rishikesh, India, e incluyen alojamiento, comidas y actividades** para que tu única preocupación sea aprender y disfrutar de la experiencia.

Formación de 200h:

Este curso es el punto de partida para quienes desean profundizar en su práctica o dar el paso hacia la enseñanza. A lo largo del mes, trabajamos las bases esenciales del Yoga: asanas, pranayama, meditación y filosofía, siempre con un enfoque tradicional y auténtico.

Requisitos 200h:

Para recibir el certificado de Yoga Alliance es necesario:

- Debido a la exigencia física y mental de este tipo de formaciones, nosotras recomendamos que, al menos, tengas **1 año de práctica** en cualquier estilo de Yoga.
- Asistir a todas las clases.
- Aprobar una prueba escrita donde se valorarán tus conocimientos teóricos.
- Impartir una clase práctica al resto de tus compañer@s.

“El primer paso no te lleva a donde quieres ir pero te saca de donde estás”

Asignaturas y horarios de 200h:

La importancia de realizar una formación de yoga desde su raíz, es su visión.

Durante formación de 200h tus asignaturas son:

- Hatha Yoga
- Meditación
- Mantras
- Ashtanga Vinyasa
- Mudras
- Pranayama
- Filosofía del Yoga
- Ajustes y alineación
- Anatomía del Yoga
- Metodología de la enseñanza

Durante formación de 200h tu modelo de horario es:

- 5.30am – 7.00am clase práctica
- 7.15am – 8.15am clase teórica
- 8.15am desayuno
- 9.30am - 10.30am clase teórica
- 10.45am – 11.45am clase teórica
- 12am – 13pm clase teórica
- 13pm almuerzo
- 15.45pm – 17.15pm clase práctica
- 17.30pm – 18.30pm clase práctica
- 18.30pm cena

Las actividades complementarias varían según la época del año e incluyen visitas a templos y sesiones de yoga en exteriores.



Formación de 300h:

Este curso está pensado para quienes ya han completado su formación de 200h y quieren llevar su práctica y enseñanza a un nivel más profundo. Aquí trabajamos técnicas avanzadas, exploramos la filosofía del Yoga en mayor detalle y profundizamos en la construcción de secuencias.

Requisitos 300h:

Para recibir el certificado de Yoga Alliance es necesario:

- Haber completado una formación de 200h completa (en cualquier escuela).
- Estar familiarizado con la primera serie de Ashtanga Vinyasa.
- Asistir a todas las clases.
- Aprobar una prueba escrita donde se valorarán tus conocimientos teóricos.
- Impartir una clase práctica al resto de tus compañer@s.



Asignaturas y horarios de 300h:

La importancia de realizar una formación de yoga desde su raíz, es su visión.

Durante formación de 300h tus asignaturas son:

- Hatha Yoga
- Meditación
- Mantras
- Ashtanga Vinyasa
- Mudras
- Pranayama
- Filosofía del Yoga
- Ajustes y alineación
- Anatomía del Yoga
- Metodología de la enseñanza
- Yoga terapia
- Ayurveda
- Shat kriyas

Durante formación de 300h tu modelo de horario es:

- 5.30am – 7.00am clase práctica
- 7.15am – 8.15am clase teórica
- 8.15am desayuno
- 9.30am - 10.30am clase teórica
- 10.45am – 11.45am clase teórica
- 12am – 13pm clase teórica
- 13pm almuerzo
- 15pm – 16pm clase teórica
- 16.15pm – 17.45pm clase práctica
- 18pm – 19pm clase práctica
- 19pm cena

A diferencia de la formación de 200h, donde los días libres son miércoles y domingo, en la de 300h solo descansamos los domingos.
Las actividades extra se centran en prácticas de yoga en exteriores



Tarifas y Fechas

Nuestras fechas están pensadas para ofrecerte la mejor experiencia de aprendizaje en un entorno ideal. Durante la primavera y el otoño, Rishikesh ofrece un clima perfecto para la práctica de Yoga, además de ser momentos llenos de celebraciones y tradiciones locales.

Estos meses no solo aseguran comodidad y serenidad, sino también la posibilidad de sumergirte en la cultura y la tradición india en su máximo esplendor.

Fechas de 200h:

- 7 de **marzo** al 3 de abril
- 7 de **abril** al 3 de mayo
- 7 de **octubre** al 3 de noviembre
- 7 de **noviembre** al 3 de diciembre

Fechas de 300h:

- 7 de **abril** al 3 de mayo
- 7 de **noviembre** al 3 de diciembre

Precios de 200h:

- Habitación **compartida**: 1500 USD
- Habitación **individual**: 1650 USD

Precios de 300h:

- Habitación **compartida**: 1700 USD
- Habitación **individual**: 1850 USD

¿Cómo reservar?

Para asegurar tu lugar, solo necesitas realizar un depósito de 300 USD. Este monto no es reembolsable y garantiza tu cupo en el curso elegido.

Tras tu reserva:

- Contarás con nuestro acompañamiento durante todo el proceso.
- Crearemos un grupo privado exclusivo para resolver tus dudas y ayudarte a prepararte para tu experiencia.
- Toda la comunicación será a través de correo electrónico.



Preguntas frecuentes

¿Qué incluye el precio?

- Alojamiento durante todo el programa.
- Comidas vegetarianas diseñadas para complementar la práctica.
- Clases completas y materiales de estudio.

¿Qué experiencia necesito?

- Para el curso de 200 horas, no es necesaria experiencia previa, aunque recomendamos tener al menos un año de práctica.
- Para el curso de 300 horas, es necesario haber completado una formación de 200 horas.

¿Qué pasa si no puedo asistir?

- El depósito no es reembolsable, pero podrás transferirlo a otro curso dentro de los 12 meses siguientes, siempre que avises con 45 días de antelación.



¿Nos vemos en India?

¿Por qué elegir Yogagara?

Descubre lo que hace única nuestra formación y cómo te acompañamos en este viaje transformador:

Autenticidad y conexión cultural:

Aprende yoga en Rishikesh, el lugar donde nació esta práctica, rodeado/a de su incomparable energía espiritual. Todas las enseñanzas son impartidas por maestros indios nativos, asegurando una conexión genuina con las raíces del yoga.



Acompañamiento personalizado:

Desde el primer contacto, resolvemos todas tus dudas y te guiamos en la planificación de tu viaje. Nuestro grupo privado exclusivo fomenta la conexión con otros estudiantes, facilitando que viajes acompañado/a de personas de tu mismo idioma.

Un puente entre culturas:

Las clases se traducen simultáneamente al español por traductores especializados, permitiéndote sumergirte plenamente en el aprendizaje sin preocupaciones lingüísticas.

Formación integral y transformadora:

Nuestro programa combina prácticas físicas, teoría, filosofía y momentos de introspección. Más que enseñar yoga, te invitamos a vivirlo como una filosofía de vida que transformará tu perspectiva.

Enfoque en comunidad:

Al unirse a Yogagara, formarás parte de una red global de estudiantes y maestros que comparten tu pasión por el yoga. Fomentamos un ambiente de apoyo mutuo que trasciende la duración del curso.

Comodidad y cuidado en cada detalle:

Nos encargamos de tu traslado desde el aeropuerto para que llegues sin complicaciones. Nuestras instalaciones están diseñadas para ofrecerte un espacio acogedor y enriquecedor.

Enriquecimiento cultural:

Disfrutarás de actividades adicionales que te conectarán con la riqueza cultural y espiritual de la India.

Certificación reconocida internacionalmente:

Obtendrás una certificación avalada por Yoga Alliance, válida en cualquier parte del mundo.

Valores y armonía:

Promovemos un ambiente respetuoso y alineado con los principios del yoga, asegurando un aprendizaje profundo y transformador.



Te esperamos

Este viaje hacia el corazón del yoga te espera con los brazos abiertos. Cada detalle de nuestra escuela está pensado para ofrecerte una experiencia transformadora.

¡Ven, aprende, y crece en el entorno único de Rishikesh!

Namasté.



Yogagara

Un hogar en India