



INSTRUCTORADO DE ASHTANGA VINYASA YOGA EN 200 HS

Urdhva Espacio en conjunto con Ashtanga Baires, abre la inscripción al ciclo lectivo 2026.



Este Instructorado de Ashtanga Vinyasa está dirigido por Alejandro Chiarella (director de Ashtanga Baires), acompañado del Instructor Lisandro Botto (responsable de AB Palermo) y la Instructora Laura Medlam (Urdhva Espacio).

Certificado por dos instituciones internacionales, el Yoga Alliance International de India y el World Yoga Federation, con validez en la mayor parte de los países de la Union Europea y Estados Unidos.

Se cursa de marzo a diciembre 2026 de forma presencial, mixta y online, con opción a únicamente online.

En el siguiente link encuentras un video donde sale explica la modalidad, por favor te pedimos que lo veas así puede aclararte cualquier duda que puedas tener: https://youtu.be/8J2Dy_bGDYs



CONSULTAS CONTACTOURDHVA@GMAIL.COM

IG: @URDHVA.ESPACIO.CABA

2235861565 (LAU)

A quién se dirige:

El Instructorado de Ashtanga Vinyasa 2026, 200 horas, es una certificación internacional de un año (Yoga Alliance International de India).

Está dirigido a alumnos que tengan al menos 6 meses de práctica y que sepan de memoria por lo menos hasta la mitad de la primera serie (Yoga Chikitsa), a la postura de Navasana (no es necesario realizar todas las posturas a la perfección, sino conocer el orden y practicarlas).

Quienes finalicen y aprueben el examen final tendrán la opción de continuar sus estudios en un Instructorado 500 horas en 2027. No es obligatorio

Si aún no practicas Ashtanga Vinyasa o no completas este requisito, hay una Formación Inicial previa que se cursa en verano.

Contenidos

- Anatomía y biomecánica con Ale Chiarella. Con un programa de modelos anatómicos se verán: tejidos que participan del movimiento, músculos articulaciones y movimientos de pies, rodillas, caderas, pelvis, sacro ilíacas, columna (curvas, discos intervertebrales, articulaciones interapofisarias), cintura escapular, miembro superior. Veremos qué movimientos deberían realizarse en cada postura, cuales son las compensaciones más frecuentes y cómo trabajar con alumnos que sufren de dolores de rodillas, lumbalgias, cervicalgias, dolor de hombro, muñeca, escoliosis, etc.
- Con Laura Medlam y Lisandro Botto se aprenderá a armar las posturas con correcta alineación, la técnica del Ashtanga Vinyasa y a asistir a alumnos de forma efectiva y segura.
- Además veremos los fundamentos filosóficos en base a textos importantes del Yoga, pranayama y meditación, mantras.

¿Dónde se cursa?

Las prácticas regulares, se cursan en nuestra sala en zona Tribunales, CABA.
Con el acompañamiento de Laura Medlam.

Dirección: Montevideo 513, piso 7.

Los encuentros mensuales se cursan en Lulea Lighthouse.

También existe la posibilidad de cursar integralmente online.



Fechas programadas

Estas son las fechas programadas. Pueden estar **sujetas a cambios** que serán comunicados con anterioridad.

- SÁBADO DE 9 A 13 HS PRÁCTICA Y TEORÍA CON LICHA BOTTO Y LAU MEDLAM
- DOMINGO DE 10HS REPASO CON LAU MEDLAM

FECHAS:

(1er fin de semana de cada mes)

- MARZO 7 Y 8
 - ABRIL 3 Y 4
 - MAYO 2 Y 3
 - JUNIO 6 Y 7
 - JULIO 3 Y 4
 - AGOSTO 1 Y 2
 - SEPTIEMBRE 5 Y 6
 - OCTUBRE 3 Y 4
 - NOVIEMBRE 7 Y 8
 - DICIEMBRE 6 EXAMEN FINAL
-
- TERCER DOMINGO DE CADA MES DE 10 A 12 HS CLASE TEÓRICA DE FILOSOFÍA Y BIOMECÁNICA CON ALE CHIARELLA



Requisitos de Inscripción:

Para anotarse en el Instructorado 200 hs en Ashtanga Vinyasa 2026 es necesario abonar la matrícula anual que hasta el 31 de diciembre será de \$135.000 (\$120.000 en efectivo). De enero a febrero la matrícula será de \$160.000 (\$150.000 en efectivo). La matrícula no es reembolsable.

La cuota mensual en marzo 2026 será de \$160.000 por transferencia (\$150.000 en efectivo) y se ajustará bimestralmente al índice IPC.

La cuota mensual incluye: la clase online, los 2 días de teórico práctico y practicas libres presenciales u online de las clases Mysore

Para realizar el pago podrás acercarte a nuestra sede en Montevideo 513, piso 7 (sólo dentro de los horarios de clase de Ashtanga Mysore) y deberás entregar en sobre cerrado el valor de la matriculación, en el mismo es necesario que escribas tu nombre completo, E-mail, numero de celular, "instructorado 200 hs 2025 de Ashtanga Vinyasa", el monto dentro del sobre y la fecha en el que lo llevas. (Encontrarás los horarios al final de este documento)

Para finalizar el proceso de inscripción deberás enviar un correo a **contactourdhva@gmail.com** con las siguientes indicaciones:

Asunto:

nombre-apellido/instructorado 200 hs 2025 de Ashtanga Yoga/matricula.-

Cuerpo del mail:

formato que elegis (virtual, presencial o mixto)

fecha

nombre del instructor que te recibió el pago



PRESENCIAL

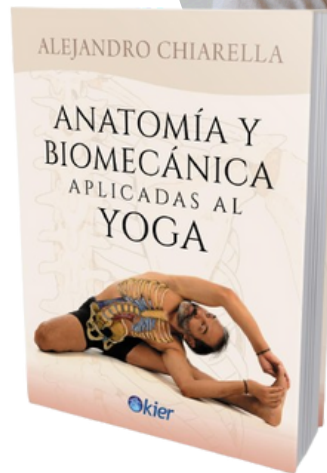
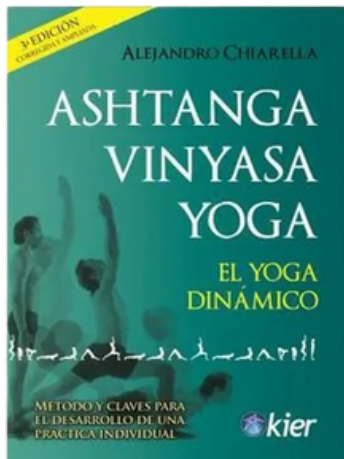
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS
	Hatha Yoga, Pranayama Meditación Fiore 8.00hs		Hatha Yoga, pranayama meditación Fiore 8.00hs		Vinyasa Yoga Lau 9.30hs
Hatha dinámico Lau 16.30hs	Ashtanga Mysore Lau 16.00hs	Hatha dinámico Fiore 16.30hs	Ashtanga Mysore Lau 16.00hs	Yin Yoga Lau 16.30hs	
Ashtanga Mysore Lau 18.00hs	Hatha Dinámico Fiore 18.00hs	Ashtanga Mysore Fiore 18.00hs	Hatha Dinámico Fiore 18.00hs	**Ashtanga Mysore Lau 18.00hs	
	Hatha Yoga Flor Visconti 19.30hs		Hatha Yoga Flor Visconti 19.30hs		

****Segundo y cuarto viernes del mes guiada
de Ashtanga primera serie**

Montevideo y Lavalle, Zona Tribunales, CABA

CONSULTAS CONTACTOURDHVA@GMAIL.COM
IG: @URDHVA.ESPACIO.CABA
2235861565 (LAU)

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA:
LIBRO ASHTANGA VINYASA, ALEJANDRO
CHIARELLA DE EDITORIAL KIER.
LIBRO: ANATOMIA Y BIOMECANICA
APLICADAS AL YOGA DE EDITORIAL KIER.



**WORLD YOGA[®]
FEDERATION**
Founded by Swami Vidyanand
USA AND EUROPEAN UNION APPROVED

