

ASHTANGA
500 HS
2026



Urdhva
Escuela de Yoga



ashtangabaires
+ de 30 años enseñando Yoga

INSTRUCTORADO DE ASHTANGA VINYASA 500 HS 2026



Quieres seguir estudiando y avanzando con nosotros?

En 2026 cumplimos 32 años enseñando y practicando Ashtanga Vinyasa!

“Tapas, swadyaya e Ishvarapranidhana kriya yoga”. Yoga Sutras.

Para Patañjali, el autor de los Yoga Sutras, Yoga no es sólo practicar posturas, sino desarrollar voluntad, estudiar los textos sagrados y profundizar en el sentido de la trascendencia.

Por eso el camino del Ashtanga Vinyasa nos lleva desde las posturas y vinyasas, hacia el pranayama, la meditación, el mantra, la filosofía, etc. Y estas son las bases con la que construiremos el Instructorado 500 horas, Dando forma a una práctica de yoga profunda y trascendente.

¿CÓMO ES EL CURSO?

El curso consta de 2 clases mensuales, de forma presencial en la sede de Acassuso, o de forma online. También vas a tener 2 clases mensuales online de abril a noviembre de un curso con mucho material de Anatomía y biomecánica, y otro curso del estudio de los Yoga Sutras de Patañjali.

¿A QUIEN ESTÁ DIRIGIDO?

En Instructorado 500 horas es una certificación internacional también otorgada por el Yoga Alliance International y el World Yoga Federation. Pueden cursar únicamente alumnos que hayan cursado 200 horas y aprobado el examen final. Una certificación en 500 hs te habilita oficialmente a dar cursos

INSTRUCTORADO DE ASHTANGA VINYASA 500 HS 2026



¿QUE ESTUDIAREMOS?

Profundizaremos nuestros conocimientos de Anatomía y biomecánica y así tendremos más herramientas para trabajar con alumnos lesionados y ensayar las asistencias en tus clases.

Con Lisandro Botto y Claudia Rucci, vas a trabajar más en profundidad las posturas de la primera serie, y realizaremos una minuciosa introducción a la segunda serie del Ashtanga Vinyasa, Viendo posturas contra posturas, familias de posturas, posturas alternativas, etc.

También conoceremos más a fondo la filosofía del Yoga, que nos darán excelentes herramientas para comprender el sentido profundo de las posturas, los pranayamas y la meditación. No solamente estudiaremos los Yoga Sutras de Patañjali sino además algo de Upanishads Samkhya y Vedanta y otras ramas del Yoga que enriquecerán tu visión de la práctica.

Aprenderemos distintas técnicas de respiración y tendrás las herramientas para diseñar clases de Pranayama para poder enseñarlo. Ahondaremos en la fisiología de la respiración y los beneficios de la hipoxia intermitente. Como trabajar con problemas de ansiedad o de sueño. Técnicas como Kapalabhati, Bashtrikas y distintos Kumbhacas y Breathwork ACH.

Con respecto a la meditación, aprenderemos distintas técnicas para que puedas practicarlas y enseñarlas, como visualizaciones, mantras y distintas técnicas de samprajnata y asamprajnata.

Requisitos de inscripción:

Para anotarse en el Instructorado 500 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 la matriculación en efectivo te podés acercar **Urdhva** en horario de clase (encontrarás los horarios al final de este documento) y entregar en sobre el valor de la matriculación, tu nombre completo y el del Instructorado que vas a cursar (en este caso 500 hs Ashtanga).

Para finalizar el proceso de inscripción debes enviar un correo a contactourdhva@gmail.com de la siguiente forma:

Asunto: Nombre y apellido/ instructorado 500 hs Ashtanga Vinyasa 2026

Cuerpo del mail: fecha, nombre del instructor que te recibió el pago, e indicar si tomas la formación online o presencial.

Para el pago de la matriculación por transferencia te solicitamos que nos respondas este correo para enviarte los datos de la cuenta bancaria e indicarte los pasos a seguir.

Para recibir el certificado de curso aprobado deberán estar abonadas todas las cuotas del año, tener más de un 80% de asistencia a los teóricos, y aprobar el examen de fin de curso. Los alumnos que cursen la modalidad online necesitan tener 80% de presencialidad en los teóricos online. Quienes deseen certificar por el Yoga Alliance international (India), y el World Yoga Federation, podrán realizarlo al finalizar el curso. Esta certificación tiene un arancel propio de dichas entidades.

La inscripción ya está abierta. Te esperamos



¿DONDE Y CUANDO?

-Los 2 teóricos mensuales se realizarán en nuestra sede de Acassuso Caracas 851 con opción online desde la sala en Tribunales.

Sábado y domingo de 9 a 13 hs.

Marzo 21 y 22, Abril 18 y 19, mayo 16 y 17, junio 20 y 21, Julio 18 y 19, agosto 15 y 16, septiembre 19 y 20, octubre 17 y 18, noviembre 21 y 22, diciembre clase final y entrega de diplomas domingo 13.

-El curso de Anatomía y Biomecánica (10 clases grabadas) y el de Yoga Sutras (6 clases grabadas) serán online. Mensualmente se podrán realizar preguntas que serán contestadas por Ale Chiarella.

-Las prácticas serán 12 por mes y podés realizarla en cualquiera de nuestras sedes.

Shala:

Urdhva Espacio, Montevideo 513 piso 7





Urdhwa

Yoga y bienestar

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS
	Hatha Yoga, Pranayama y Meditación Fiore 8.00hs		Hatha Yoga, pranayama y meditación Fiore 8.00hs		Vinyasa Yoga Lau 9.30hs
Hatha dinámico Fiore 16.30hs	Yin FLOW suave Flor Rodriguez 16.00hs	Hatha dinámico Fiore 16.30hs		Yin Yoga Lau 16.30hs	
Ashtanga Mysore Lau 18.00hs	Ashtanga Mysore Lau 17.00hs	Ashtanga Mysore Lau 18.00hs	Ashtanga Mysore Lau 17.00hs	Vinyasa Yoga Lau 18.30hs	
	Hatha Yoga Flor Visconti 19.30hs		Hatha Yoga Flor Visconti 19.30hs		

Noviembre

Diciembre y Enero **PRESENCIAL**



Urdhwa
Yoga y bienestar

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
				Yin Yoga Lau 16.30hs	
Ashtanga Mysore Lau 18.00hs	Hatha Dinámico Fiore 18.00hs	Ashtanga Mysore Lau 18.00hs	Hatha Dinámico Fiore 18.00hs	**Ashtanga Guiada/Hatha Dinámico ** Lau 18.30hs	
	Hatha Yoga Flor Visconti 19.30hs		Hatha Yoga Flor Visconti 19.30hs		

