

INSTRUCTORADO EN HATHA YOGA 2026



Formación apta para todo público que busca ser un camino de profundización de la práctica personal, como así también una herramienta pedagógica si tu intención es dar clases de Yoga.

Este Instructorado de Hatha Yoga está dirigido por Laura Medlam, Fiorella Lanzone y Alejandro Chiarellay acompañado por el equipo de profesores de Urdhva Espacio.

Asignaturas primer año:

Anatomía y Biomecánica con Alejandro Chiarella

Filosofía de la India con Celeste Cecere

Técnica y metodología de enseñanza con Lau Medlam y Fiore Lanzone

Esta formación está diseñada en dos segmentos de un año cada uno, correlativos pero independientes. Al finalizar cada cursada, existe la posibilidad (según el deseo o necesidad de cada practicante) de obtener un certificado de dos instituciones internacionales: el Yoga Alliance International de India y la World Yoga Federation, con validez en la mayor parte de los países de la Unión Europea y Estados Unidos. El tramo inicial de este viaje se cursa de marzo a diciembre de 2026 de forma mixta, presencial y online, con posibilidad de hacerlo 100% online.

Hace click aca para ver un video explicativo



CONSULTAS CONTACTOURDHVA@GMAIL.COM

IG: @URDHVA.ESPACIO.CABA

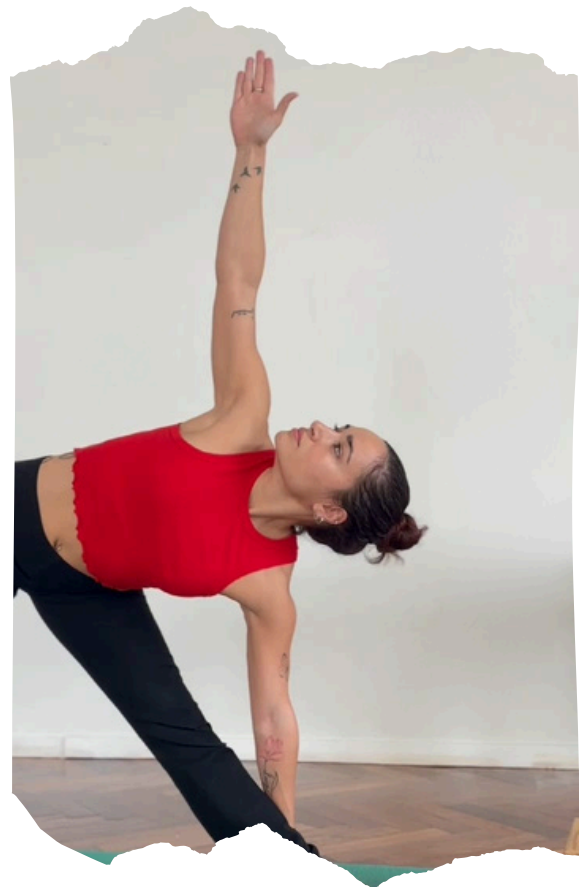
2235861565 (LAU)

1159580346 (FIORE)

A quién se dirige:

La Formación en Hatha Yoga 2026, es una invitación a la búsqueda personal, a la auto-observación, al estudio de Asana, Pranayama, Meditación y Filosofía de la India.

Está dirigido a todas aquellas personas que quieran adentrarse en el mundo del Yoga, ya sea para afianzar la práctica personal, indagar en cuestiones mas profundas aprendiendo desde las bases teórico-prácticas, como también, para quienes no tienen conocimientos previos pero sienten el llamado interno, la curiosidad, la necesidad de entender esa pulsión que les trae hasta aca. Definitivamente, si estas leyendo esta información, esta formación es para vos.



CONSULTAS CONTACTOURDHVA@GMAIL.COM

IG: @URDHVA.ESPACIO.CABA

2235861565 (LAU)

1159580346 (FIORE)

Contenidos

Durante el año abordaremos de manera teórico-práctica contenidos fundamentales como:

- Anatomía y biomecánica aplicada al Hatha Yoga. Veremos qué movimientos deberían realizarse en cada postura, cuáles son las compensaciones más frecuentes y cómo trabajar con dolores de rodillas, lumbalgias, cervicalgias, dolor de hombro, muñeca, escoliosis, etc.
- Se aprenderá a armar las posturas con correcta alineación para así construir una práctica saludable y eficiente.
- Asana, Pranayama, Bandhas y Mudras
- Introducción a la MEDITACIÓN
- Filosofía de la India
- Desarrollo de la práctica personal
- Introducción al diseño y estructura de una clase de Hatha Yoga
- Cosmovisión del Yoga
- Sendas del Yoga

Encuentros presenciales

- Los encuentros teórico-prácticos con Laura Medlam y Fiorella Lanzone son los 2.º y 4.º sábados de cada mes de 9:30 a 14:00 hs. Durante esas jornadas también hay una clase de Filosofía con Celeste.

Encuentros virtuales

- Un encuentro mensual de Anatomía y Biomecánica con Ale Chiarella (3er domingo a las 10 a.m.)
- Un encuentro semanal de Filosofía con Celeste Cecere (fechas a confirmar)

Programa FILOSOFÍA

- Yoga: etimología de la palabra. Orígenes probables e historia.
- Las cuatro tipologías humanas y las adaptaciones del Yoga a cada una de ellas.
- Qué es la sâdhana y cómo se compone.
- Modelos de practicantes de Yoga ejemplares. Swamis, santos y maestros realizados de India.
- La cosmovisión de India y su sistema de creencias. Dharma y Karma.
- La literatura sagrada o shastras: shruti, smriti y yukti.
- Los seis Darshanas. Coincidencias y aproximaciones. La teoría de la creación.
- Macrocosmos y microcosmos. Relación entre lo Universal y lo Personal.
- El despliegue de la materia: los tres cuerpos y los cinco koshas.
- El despliegue de la conciencia: Brahman e Ishwara, Atman y Jiva
- Análisis de las sendas del Yoga.

Programa ANATOMÍA y BIOMECÁNICA

- Tejidos en relación al movimiento.
- Anatomía del pie
- Anatomía de la rodilla
- Anatomía de caderas y cintura pelvica
- Anatomía de la columna
- Anatomía de la cintura escapular



Programa TÉCNICA Y METODOLOGÍA

- El Yoga y sus 8 pasos
- Clasificación y ejecución de Asanas: Sthira sukham asaman
- Respiración en Asana
- Estructura y diseño de una clase de Yoga
- Bandhas
- Mudras
- Pranayama
- Surya Namaskar
- Chandra Namaskar
- Asanas fundamentales
- Anatomía energética
- Recomendaciones para la práctica personal
- Concentración y técnicas de Meditación



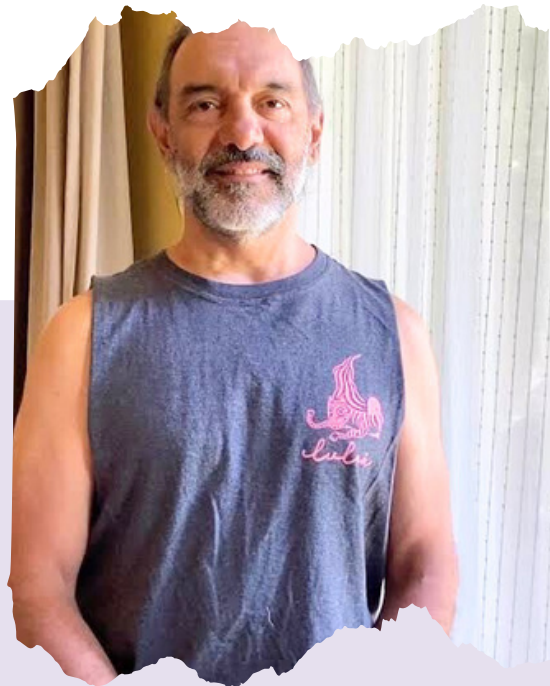
¿Dónde se cursa?

Los encuentros mensuales, como así también las prácticas regulares, se cursan en nuestra sala en zona Tribunales, CABA.

Con la dirección de Laura Medlam y Fiorella Lanzone y la participación activa de instructores de Urdhva Espacio.

Dirección: Montevideo 513, piso 7.

También existe la posibilidad de cursar 100% online.



CONSULTAS CONTACTOURDHVA@GMAIL.COM

IG: @URDHVA.ESPACIO.CABA

2235861565 (LAU)

1159580346 (FIORE)

Requisitos de Inscripción:

Para anotarse en el instructorado de 200 horas 2026 de Hatha Yoga 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 tendrá un valor de \$160.000 (\$150.000 en efectivo). La matrícula no es reembolsable.

La cuota mensual a partir de marzo de 2026 será de \$160.000 por transferencia (\$150.000 en efectivo). La misma se ajustará bimestralmente según el índice de costo de vida. Este abono incluye pase libre de prácticas tanto presencial como virtual.

Para el pago de la matriculación en efectivo podrás acercarte a nuestra escuela (coordinar el día y horario por WhatsApp). Deberás entregar en sobre cerrado el valor de la matriculación; en el mismo es necesario que escribas tu nombre completo y "instructorado 200 horas 2026 en Hatha Yoga". Para realizar el pago por transferencia, hacerlo al siguiente ALIAS: laura.yoga.mp (a nombre de Laura Carmen Medlam)

Para finalizar el proceso de inscripción deberás enviar un WhatsApp al 2235861565 y te enviaremos el formulario de inscripción.



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		Hatha dinámico Fiore 16.30hs		Yin Yoga Lau 16.30hs	
	Hatha Dinámico Fiore 18.00hs		Hatha Dinámico Fiore 18.00hs		
	Hatha Yoga Flor Visconti 19.30hs		Hatha Yoga Flor Visconti 19.30hs		

Montevideo y Lavalle, Zona Tribunales, CABA

VIRTUAL

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		Hatha dinámico Fiore 16.30hs		Yin Yoga Lau 16.30hs	
	Hatha Dinámico Fiore 18.00hs		Hatha Dinámico Fiore 18.00hs		
	Hatha Yoga Flor Visconti 19.30hs		Hatha Yoga Flor Visconti 19.30hs		