



Instructorado de 500 hs **ASHTANGA VINYASA YOGA**

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



¿Querés seguir estudiando y avanzando con nosotros?

En 2026 cumplimos 32 años enseñando y practicando **Ashtanga Vinyasa**.

"Tapas, swadyaya e Ishvarapranidhana kriya yoga" - Yoga Sutra.

Para **Patañjali**, el autor de los **Yoga Sutra**, 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 Yoga* nos lleva desde las posturas y vinyasas, hacia el *pranayama*, la meditación, el mantra, la filosofía, etc. Estas son las bases con la que construiremos el Instructorado 500 horas, dando forma a una práctica de yoga profunda y trascendente.

Se cursa de marzo a diciembre 2026 de forma mixta (presencial y online).

Este **Instructorado de Ashtanga Vinyasa 500hs** está dirigido por Alejandro Chiarella (director de AshtangaBaires), acompañado del instructor Lisandro Botto (AshtangaBaires Palermo) y la instructora Claudia Rucci (AshtangaBaires Acassuso). Además del acompañamiento de Yamila Ramos (Urdhva Espacio MDP) para las clases presenciales en Mar del Plata.



CONSULTAS 2234230583 (YAMILA)
IG: @URDHVA.ESPACIO.MDP



Instructorado de 500 hs **ASHTANGA VINYASA YOGA**

A quién se dirige:

El **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 realizado el 200 horas y aprobado el examen final.

Una certificación en 500hs te habilita oficialmente a dar cursos.



Contenidos

- **Anatomía y biomecánica II** con Ale Chiarella: herramientas para trabajar con alumnos lesionados y ensayar las asistencias en tus clases.
- **Técnica, profundización en la primera serie e introducción a segunda serie** con Lisandro Botto y Claudia Rucci: veremos posturas, contra posturas, familias de posturas, posturas alternativas, adaptaciones, etc.
- **Filosofía del Yoga:** introducción y recorrido a los *Yoga Sutra de Patañjali*, introducción a *Upanishads*, *Samkhya*, *Vedanta* y otras ramas del Yoga que enriquecerán tu visión de la práctica, brindándote excelentes herramientas para comprender el sentido profundo de las posturas, los *pranayamas* y la meditación.
- **Técnicas de respiración:** práctica e incorporación de herramientas para diseñar clases de *Pranayama* y poder enseñarlo. Estudiaremos la fisiología de la respiración y los beneficios de la hipoxia intermitente; cómo trabajar con problemas de ansiedad o de sueño. Técnicas como *Kapalabhati*, *Bashtrikas* y distintos *Kumbhacas* y *Breathwork ACH*.
- **Técnicas de meditación:** aprenderemos distintas técnicas para que puedas practicarlas y enseñarlas, como visualizaciones, mantras y distintas técnicas de *samprajnata* y *asamprajnata*.

Cronograma

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

MODALIDAD

- El curso consta de 2 encuentros teórico-práctico mensuales (en simultáneo online y presencial) en la sede de AshtangaBaires Acasusso y de Urdhva Espacio Mar del Plata.
- 2 clases mensuales (online) de abril a noviembre correspondientes a los cursos de Anatomía y Biomecánica y del estudio de los *Yoga Sutra de Patañjali*.
- Además de clases extras (online) con profesores especializados en ayurveda, sánscrito y demás, que se irán anunciando en el transcurso del año.

FECHAS

Los 2 teóricos mensuales se realizarán para las salas que acompañan este instructorado en simultáneo online y presencial (en nuestra sala MDP).

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 regulares serán 12 por mes, es decir 3 prácticas por semana (excluyente para certificar las 500hs) y podés realizarlas en nuestra sede de Urdhva Espacio MDP (presencial).



Instructorado de 500 hs **ASHTANGA VINYASA YOGA**

¿Dónde se cursa?

Las **prácticas regulares** se realizan en nuestra sala **Urdhva Espacio MDP**.

Dirección: **Manuela Pedraza 955**, zona Constitución, Mar del Plata.

Con el acompañamiento de Yamila Ramos.

Los **encuentros mensuales** se cursan en modalidad mixta (presencial y online) en Urdhva Espacio MDP.

Tené en cuenta que para finalizar la cursada y certificar necesitás tener el **80% de asistencia** en las clases teórico-práctico y **completar 108 prácticas** (500hs - 3 clases Mysore por semana) de manera presencial en nuestra sala (dichas prácticas semanales ya están incluidas en el abono mensual).



CONSULTAS 2234230583 (YAMILA)
IG: @URDHVA.ESPACIO.MDP



PRESENCIAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Hatha Yoga Terapéutico 08:30hs Pame			Hatha Yoga Terapéutico 08:30hs Pame
Kundalini Yoga 09:30hs Kalyan		Kundalini Yoga 09:30hs Kalyan		
DE DIC A FEB SE SUSPENDE ESTE HORARIO → SE RETOMA EN MARZO.	Ashtanga Mysore 13:30hs Orne		Ashtanga Mysore 13:30hs Orne	
Ashtanga Mysore 18:30hs Yami	Yoga para la Integración Psicofísica 18:30hs Male	Ashtanga Mysore 18:30hs Yami	Yoga para la Integración Psicofísica 18:30hs Male	Ashtanga Guiada 18:30hs Orne
Sábados	Talleres y clases especiales			

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 Mysore libres presenciales (requerimiento mínimo 3 clases por semana).

Para realizar el pago podrás coordinar a través de nuestro [Whatsapp](#) (click para redireccionarte al chat).





Instructorado de 500 hs **ASHTANGA VINYASA YOGA**

Certificación

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.

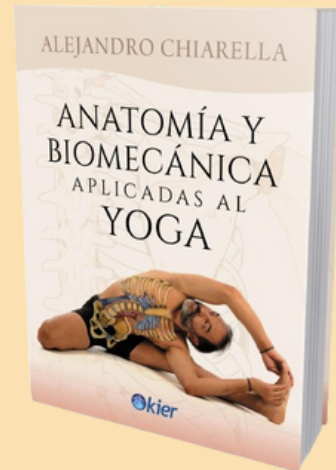
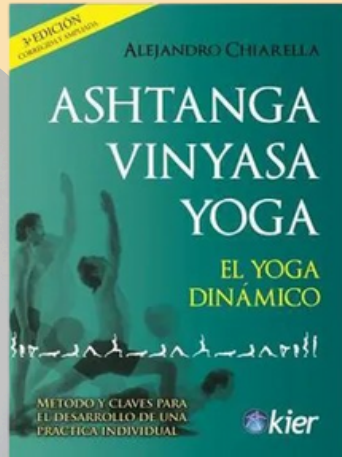
Tenemos 34 años de enseñanza del Yoga con la más alta calidad humana y pedagógica. Las opiniones de nuestros alumnos son la mejor referencia. Para mas información sobre nuestra escuela: www.ashtangabaires.com.ar



CONSULTAS 2234230583 (YAMILA)
IG: @URDHVA.ESPACIO.MDP



Instructorado de 500 hs ASHTANGA VINYASA YOGA



Bibliografía recomendada:

Libro Ashtanga Vinyasa, Alejandro Chiarella de Editorial Kier.

Libro: Anatomía y Biomecánica aplicadas al Yoga de Editorial Kier.

