



Instructorado de 200 hs **ASHTANGA VINYASA YOGA**

**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 (directora de Urdhva Espacio). Además del acompañamiento de Yamila Ramos (Urdhva Espacio MDP) para las clases presenciales en Mar del Plata.

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 mixta
(presencial y online).**



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





Instructorado de 200 hs **ASHTANGA VINYASA YOGA**

A quién se dirige:

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

Está dirigido a alumnos que tengan cuenta con una práctica establecida en Ashtanga Vinyasa y que sepan de memoria por lo menos hasta la mitad de la primera serie *Yoga Chikitsa*, es decir hasta 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, y completado los requerimientos comentados más adelante, 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 Inmersión al Ashtanga previa que se cursa en verano.



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

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



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 y **técnica del Ashtanga Vinyasa**
- Junto a Yamila Ramos serán las prácticas regulares y de **asistencias** a alumnos de forma efectiva y segura.
- Además veremos los **fundamentos filosóficos** en base a textos importantes del Yoga, **pranayama y meditación, mantras**.



Instructorado de 200 hs **ASHTANGA VINYASA YOGA**

Cronograma

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

MODALIDAD

Primer fin de semana de cada mes:

Sábado de 9 a 13 hs (online y presencial) - práctica y teoría con Licha Botto y Laura Medlam

Domingo 10hs (presencial) - repaso con Yamila Ramos

Miércoles de 18hs (online): clase teórica con Ale Chiarella de Anatomía y Biomecánica aplicada al Yoga y de Filosofía.

En total 9 clases (quedan grabadas)

Además de clases extras (online) con profesores especializados en ayurveda, sánscrito y demás, que se irán anunciando en el transcurso del año (fechas a confirmar).

FECHAS

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 : EXAMEN FINAL



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



¿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 72 prácticas** (200hs - 2 clases Mysore por semana) de manera presencial en nuestra sala (dichas prácticas semanales ya están incluidas en el abono mensual).

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 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.

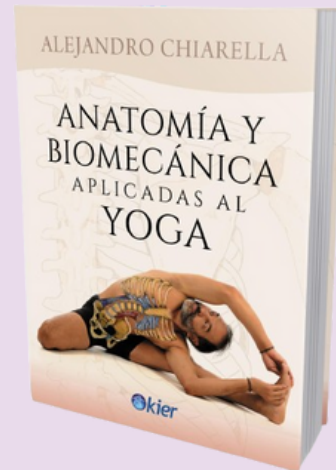
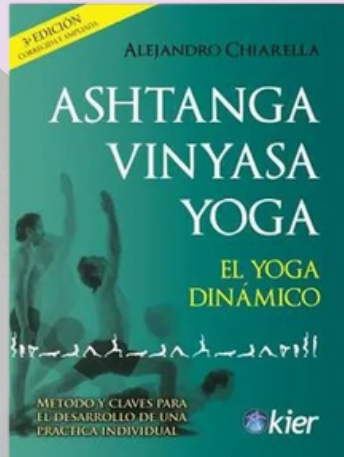
La **cuota mensual** en marzo 2026 será de \$160.000 por transferencia (\$150.000 en efectivo) y se ajustará bimestralmente al índice IPC.

La cuota mensual incluye: la clase online, los 2 días de teórico práctico, y practicas libres presenciales de las clases Mysore (requerimiento mínimo 2 por semana).

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



Instructorado de 200 hs **ASHTANGA VINYASA YOGA**



Bibliografía recomendada:

Libro Ashtanga Vinyasa, Alejandro Chiarella de Editorial Kier.

Libro: Anatomia y Biomecanica aplicadas al Yoga de Editorial Kier.

