



# Instructorado de 200 hs HATHA YOGA 2026



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

Este Instructorado de Hatha Yoga está dirigido por Alejandro Chiarella (director de AshtangaBaires) y Laura Medlam (directora de Urdhva Espacio), acompañado por Fiorella Lanzone y el equipo de profesores de Urdhva Espacio.

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.

**[Hace click aca para ver un video explicativo](#)**

*Primer año:*

Anatomía y Biomecánica con Alejandro Chiarella

Filosofía de la India con Celeste Cecere

Técnica y metodología de enseñanza con Laura Medlam y Fiorella Lanzone

CONSULTAS

IG: @URDHVA.ESPACIO.MDP  
2235119076 (ORNELA)



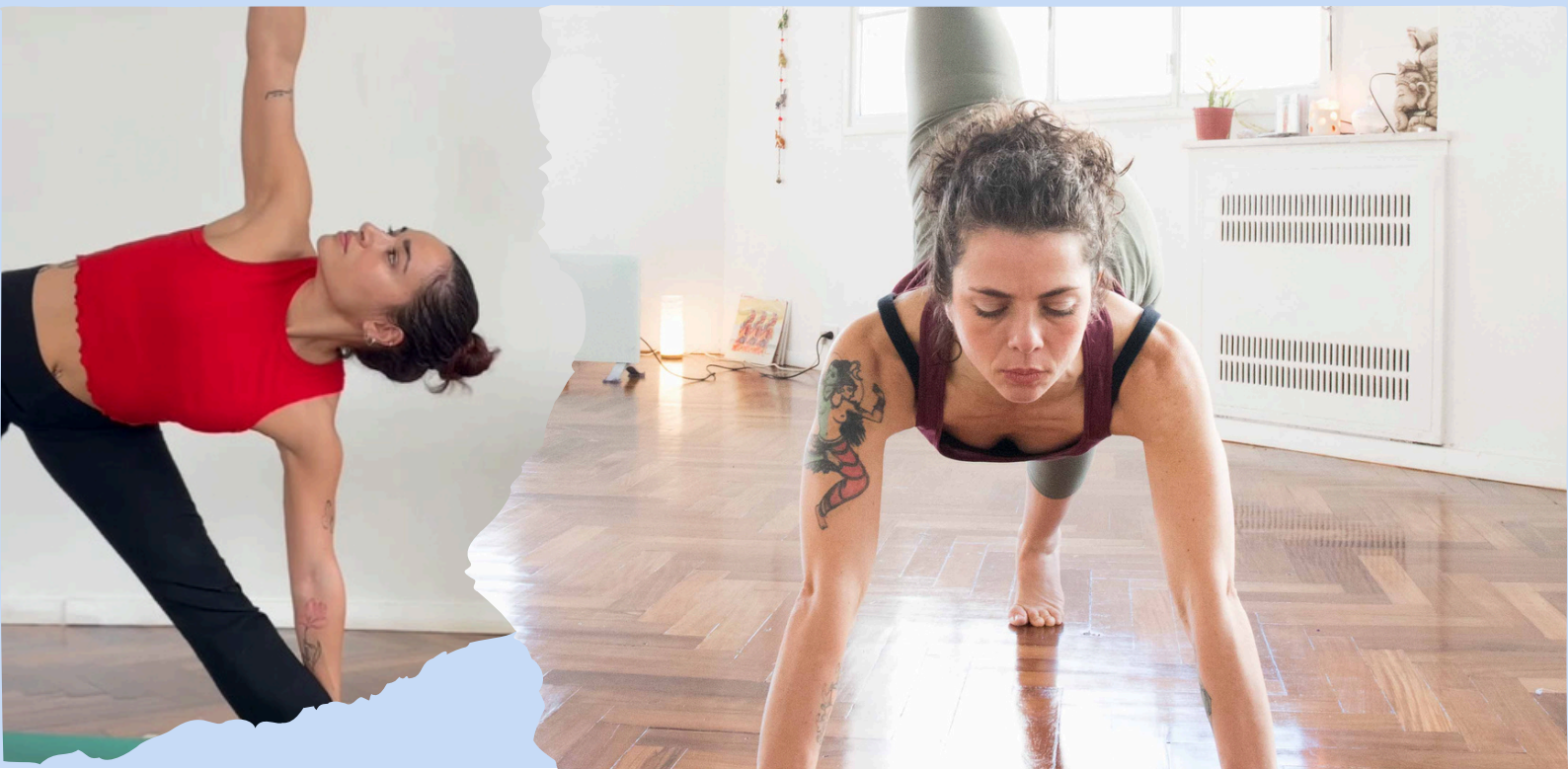
# Instructorado de 200 hs HATHA YOGA 2026

## 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 acá.

Definitivamente, si estas leyendo esta información, esta formación es para vos.



CONSULTAS  
IG: @URDHVA.ESPACIO.MDP  
2235119076 (ORNELA)

# Instructorado de 200 hs HATHA YOGA 2026

## 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



CONSULTAS  
IG: @URDHVA.ESPACIO.MDP  
2235119076 (ORNELA)

# Instructorado de 200 hs HATHA YOGA 2026

## Programa TÉCNICA Y METODOLOGÍA

**Acompañan Lau Medlam  
y Fiore Lanzone**



- 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

CONSULTAS  
IG: @URDHVA.ESPACIO.MDP  
2235119076 (ORNELA)

## Programa ANATOMÍA y BIOMECÁNICA

### Dicta Alejandro Chiarella

- 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



# Instructorado de 200 hs HATHA YOGA 2026

## Programa FILOSOFIA



### Dicta Celeste Cecere

- 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.

# Instructorado de 200 hs HATHA YOGA 2026



¿Dónde se cursa?

## Modalidad mixta - online y presencial

El instructorado de Hatha Yoga 200hs se conforma de encuentros presenciales y clases teóricas online.

- 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 12:30 hs.

**Se cursa presencial** y nos conectamos en simultáneo online con la sede de CABA. Contarás con el acompañamiento y guía de Ornella Dip y Malena Benitez, instructoras de nuestra sala MDP.

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

## Prácticas presenciales

Como parte de la formación se requiere 72 prácticas (2 por semana) de *asana* (posturas) que se cursan de manera regular en nuestra sala de **Urdhva Espacio MDP** con instructoras de la sala.

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

A continuación te compartimos las grilla de horarios destacando las clases que computan para las prácticas obligatorias del 200hs.

# HORARIOS 2026



| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|--|---|--|---|--|
|  | Hatha Yoga,<br>Pranayama<br>Meditación<br><b>8.00hs</b><br><b>Fiore</b><br>(ONLINE) |  | Hatha Yoga,<br>Pranayama<br>Meditación<br><b>8.00hs</b><br><b>Fiore</b><br>(ONLINE) |  |
| Hatha<br>Dinámico<br><b>17:30hs</b><br><b>Orne</b> |   | Hatha<br>Dinámico<br><b>17:30hs</b><br><b>Orne</b> |   |  |
| Ashtanga<br>Mysore<br><b>19hs</b><br><b>Yami</b>   | Yoga para la<br>Integración<br>Psicofísica<br><b>19hs</b><br><b>Male</b>            | Ashtanga<br>Mysore<br><b>19hs</b><br><b>Yami</b>   | Yoga para la<br>Integración<br>Psicofísica<br><b>19hs</b><br><b>Male</b>            | Ashtanga<br>Mysore<br><b>19hs</b><br><b>Orne</b> |

Las clases destacadas  cuentan para **Hatha Yoga 200hs 2026**

# Instructorado de 200 hs HATHA YOGA 2026

## 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 semanales en la sala.

Para realizar la matriculación en efectivo podés coordinar por [Whatsapp](#) día y horario, o mismo solicitar datos de transferencia.



CONSULTAS  
IG: @URDHVA.ESPACIO.MDP  
2235119076 (ORNELA)