

ASHTANGA BAIRES & URDHVA ESPACIO · + DE 30 AÑOS ENSEÑANDO YOGA

INSTRUCTORADO DE ASHTANGA VINYASA

200 HORAS · 2027

Una escuela pionera en la enseñanza de Ashtanga Vinyasa.

Marzo a diciembre de 2027 · 19 encuentros presenciales
Presencial y online, o 100% online desde cualquier lugar

CONTACTOURDHVA@GMAIL.COM
WHATSAPP AL 2235861565

Urdhva
Escuela de Yoga

ashtangabaires
+ de 30 años enseñando Yoga

LA ESCUELA

MÁS DE TRES DÉCADAS ENSEÑANDO ASHTANGA VINYASA

Ashtanga Baires fue la primera escuela en dictar un Instructorado de Ashtanga Vinyasa en Argentina.

De nuestra escuela surgieron también el primer libro de Ashtanga Vinyasa escrito en castellano y la primera certificación internacional de un Instructorado de Ashtanga Vinyasa. Más de tres décadas de práctica, estudio y enseñanza respaldan una formación que continúa evolucionando y profundizándose año tras año.

La formación está dirigida por Ale Chiarella, fundador de Ashtanga Baires, profesor de Yoga desde 1990 y autor de los libros *Ashtanga Vinyasa Yoga* y *Anatomía y biomecánica aplicadas al Yoga*.

El objetivo del Instructorado es que puedas profundizar tu propia práctica y adquirir las herramientas necesarias para enseñar Ashtanga Vinyasa de manera segura, clara y responsable.

TÉCNICA
Primera Serie, alineación, transiciones y adaptaciones.

ASISTENCIAS
Intervenciones seguras y herramientas para enseñar.

ESTUDIO
Anatomía, biomecánica, filosofía, respiración y meditación.



A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

PARA PRACTICANTES QUE QUIEREN ENSEÑAR

El Instructorado está dirigido a practicantes que quieran profundizar seriamente en Ashtanga Vinyasa y formarse para enseñarlo. Para comenzar es necesario conocer de memoria, como mínimo, la primera mitad de la Primera Serie, hasta Navasana.

No es necesario realizar todas las posturas a la perfección: lo importante es conocer su orden y tener experiencia practicándolas. Si todavía no cumplís con este requisito, podés realizar previamente nuestra Formación Inicial.



CÓMO SE CURSA

MARZO A DICIEMBRE DE 2027

La formación combina encuentros presenciales, clases online y práctica regular. Podés cursarla combinando presencial y online, o elegirla 100% online desde cualquier lugar.

ENCUENTROS	9 fines de semana, de marzo a noviembre, más el cierre y examen final en diciembre.
HORARIO	Sábados y domingos de 9 a 13 h
SEDE DE PRACTICAS	Montevideo 513, zona tribunales
SEDE DE ENCUENTRO MENSUAL	Iuleå lighthouse Av. Córdoba 6138, Chacarita
EQUIPO	Ale Chiarella, Licha Botto, Coty Humeres, Laura Medlam y el equipo de Ashtanga Baires.

MATERIAL DE ESTUDIO

Durante todo el Instructorado vas a tener acceso a material online pensado para acompañar tu formación: clases grabadas, audios, videos, libros y material de estudio, para que puedas volver a ver las clases, estudiar y profundizar los contenidos.Los contenidos seguirán disponibles online durante dos meses adicionales después de finalizar la formación, para quienes necesiten repasar o revisar el material, y se eliminarán en marzo. Tené en cuenta que el acceso se restringirá si decidís terminar la formación antes de tiempo, y que el material audiovisual no se puede descargar.

CONTENIDOS · 01

TÉCNICA DE ASHTANGA VINYASA

Trabajaremos en profundidad sobre el armado y la alineación de las posturas, la técnica del método y la comprensión de la Primera Serie de Ashtanga Vinyasa.

Aprenderás a observar la práctica y a comprender las diferentes posibilidades y necesidades de cada alumno.



CONTENIDOS · 02

ASISTENCIAS Y HERRAMIENTAS PARA ENSEÑAR

Aprenderás a realizar asistencias efectivas y seguras, entendiendo cuándo intervenir y cómo acompañar a cada practicante.

También trabajaremos sobre las herramientas necesarias para enseñar: cómo observar, cómo transmitir una indicación, cómo acompañar los diferentes procesos y cómo desarrollar progresivamente la capacidad de conducir una clase.

CONTENIDOS · 03 · CLASES ONLINE CON ALE CHIARELLA

ANATOMÍA Y BIOMECÁNICA

La anatomía no se estudia de manera aislada, sino aplicada directamente a las posturas y movimientos del Yoga. Con un programa de modelos anatómicos estudiaremos los tejidos que participan en el movimiento y la anatomía y biomecánica de pies, rodillas, caderas, pelvis, articulaciones sacroilíacas, columna vertebral, discos intervertebrales, cintura escapular y miembros superiores.

Analizaremos qué movimientos requiere cada postura, cuáles son las compensaciones más frecuentes y cómo evitarlas. También veremos cómo trabajar con alumnos que presentan situaciones habituales como dolor de rodillas, lumbalgias, cervicalgias, molestias de hombros o muñecas, escoliosis y otras limitaciones.

El material de Anatomía y Biomecánica aplicadas al Yoga es uno de los contenidos distintivos y más desarrollados de nuestra escuela.

CONTENIDOS · 04

FILOSOFÍA, RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN

Estudiaremos las bases filosóficas del Yoga y realizaremos una introducción a los Yoga Sutras de Patanjali, relacionando estos conocimientos con la práctica y con la vida cotidiana. También trabajaremos con Pranayama, meditación y Breathwork ACH.

CONTENIDOS · 05

BHAGAVAD GITA

Bhagavad Gita: introducción al texto y a su contexto dentro del Mahabharata. Exploramos el diálogo entre Arjuna y Krishna, los caminos del yoga (karma, bhakti y jñana) y conceptos como dharma, acción sin apego y ecuanimidad, para aplicar esta filosofía en la práctica y en la vida cotidiana.

CONTENIDOS · 06

DESARROLLO PROFESIONAL DEL INSTRUCTOR DE YOGA

Cómo organizarse para comenzar a enseñar, desarrollar una propuesta propia, crear y gestionar una escuela de yoga.



DURANTE EL AÑO

72 PRÁCTICAS ANUALES DE ASHTANGA VINYASA

La formación incluye un mínimo de 72 prácticas anuales de Ashtanga Vinyasa. Podrás realizarlas en las clases regulares de nuestras sedes de la escuela o de manera online.
Las 72 prácticas representan el mínimo requerido para completar la formación. Si querés practicar más de dos veces por semana, podés hacerlo: las prácticas adicionales están incluidas en tu cuota mensual.

MODALIDAD

Presencial y online combinadas, o 100% online desde cualquier lugar, con el mismo programa y acompañamiento.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Ashtanga Vinyasa Yoga
Ale Chiarella · Editorial Kier

Anatomía y biomecánica aplicadas al Yoga
Ale Chiarella · Editorial Kier

Libro de Breathwork ach (Pronto se publica)
Ale Chiarella · Editorial Kier

DONDE VAS A PRACTICAR

Las prácticas regulares, se cursan en nuestra sala en zona Tribunales, CABA.
Con la dirección de Laura Medlam y la participación activa de instructores de Urdhva Espacio.
Dirección: Montevideo 513, piso 7.

También existe la posibilidad de cursar 100% online.



CERTIFICACIÓN

Para recibir el certificado de curso aprobado será necesario completar las prácticas requeridas, tener un mínimo del 80% de asistencia a las clases teóricas, aprobar el examen final y tener abonadas todas las cuotas del año. Quienes lo deseen podrán tramitar luego las certificaciones internacionales del Yoga Alliance International de India y del World Yoga Federation, que tienen un arancel propio.

ENCUENTROS PRESENCIALES

CRONOGRAMA DE LAS CURSADAS 2027

Sábados y domingos de 9 a 13 h · Sede: Luleå Lighthouse. Av. Córdoba 6138, Chacarita.

MARZO
Sábado 6 y domingo 7
9 a 13 h

ABRIL
Sábado 3 y domingo 4
9 a 13 h

MAYO
Sábado 1 y domingo 2
9 a 13 h

JUNIO
Sábado 5 y domingo 6
9 a 13 h

JULIO
Sábado 3 y domingo 4
9 a 13 h

AGOSTO
Sábado 7 y domingo 8
9 a 13 h

SEPTIEMBRE
Sábado 4 y domingo 5
9 a 13 h

OCTUBRE
Sábado 2 y domingo 3
9 a 13 h

NOVIEMBRE
Sábado 6 y domingo 7
9 a 13 h

CIERRE Y EXAMEN FINAL
Sábado 4 de diciembre de 2027 · 9 a 13 h

Urdhva Escuela de Yoga

Las fechas programadas pueden estar sujetas a modificaciones, que serán comunicadas con anticipación.



ENCUENTROS ONLINE

CLASES DE ANATOMÍA Y FILOSOFÍA 2027

Son todas clases por zoom que luego quedan grabadas.

MARZO Miércoles 24 18 a 20h	**ABRIL** Miércoles 21 18 a 20h	**MAYO** Miércoles 19 18 a 20h
JUNIO Miércoles 23 18 a 20h	**JULIO** Miércoles 21 18 a 20h	**AGOSTO** Miércoles 25 18 a 20h
SEPTIEMBRE Miércoles 22 18 a 20h	**OCTUBRE** Miércoles 20 18 a 20h	**NOVIEMBRE** Miércoles 24 18 a 20h

Las fechas programadas pueden estar sujetas a modificaciones, que serán comunicadas con anticipación.



ARANCELES 2027

INVERSIÓN

Matrícula anual

Efectivo	$190.000
Transferencia	$210.000

La matrícula reserva tu lugar en el Instructorado y no es reembolsable.

Cuota mensual

VALOR INICIAL — HASTA FEBRERO 2027

Efectivo · Transferencia **$190.000 · $210.000**

DESDE MARZO 2027

Efectivo · Transferencia **$210.000 · $230.000**

Se actualiza bimestralmente según el índice IPC. Incluye los encuentros, las clases online, el material de estudio y las prácticas regulares.

ESQUEMA DE DESCUENTOS SOBRE LA MATRÍCULA

NOVIEMBRE — 30%

Descuento lanzamiento · primeras 10 matrículas. Una vez cubiertos, las siguientes inscripciones abonarán el arancel correspondiente a diciembre.

$133.000 efectivo · $147.000 transferencia

DICIEMBRE — 20%

Inscripción anticipada, sin cupo especial, hasta el 31 de diciembre.

$152.000 efectivo · $168.000 transferencia

ENERO — 10%

Inscripción anticipada, hasta el 31 de enero.

$171.000 efectivo · $189.000 transferencia

FEBRERO Y MARZO — VALOR COMPLETO

Sin descuento sobre la matrícula.

$190.000 efectivo · $210.000 transferencia

La promoción se aplica únicamente sobre la matrícula. Las cuotas de la formación, de marzo a diciembre, no tienen descuento. Todas las promociones están sujetas a cambios que serán comunicados en tiempo y forma.



INSCRIPCIÓN

CÓMO RESERVAR TU LUGAR

Primero debes enviar una reseña SOLO de tu practica de ashtanga y esperar la respuesta por correo, en caso de ser positivo sí abonar la matrícula anual. Si elegís hacerlo en efectivo, podés acercarte a nuestra sala en MONTEVIDEO 513, PISO 7, TRIBUNALES, CABA en horario de clase. Si preferís transferencia, escribinos un whatsapp al 2235861565 y te enviaremos los datos de la cuenta y las indicaciones para completar la inscripción.

ENVIÁ TU RESEÑA A

contactourdhva@gmail.com

ASUNTO

Nombre y apellido / Instructorado Ashtanga Vinyasa 200 hs 2027

EN EL CUERPO DEL MAIL

Indica con quién prácticas, hace cuánto, haces estilo Mysore o guiado, con cuánta frecuencia, en caso que tengas experiencia en el método. En caso contrario por favor comunicanos que no tienes experiencia en ashtanga, para así poder enviarte la información que más se ajuste a tus necesidades



ASHTANGA BAIRES EN CONJUNTO CON URDHVA ESPACIO

Nuestro objetivo es que quien realiza la formación no solamente aprenda una técnica, sino que comprenda profundamente lo que enseña, desarrolle su propia práctica y adquiera las herramientas para transmitir Ashtanga Vinyasa de manera segura, responsable y auténtica.

LA INSCRIPCIÓN ESTÁ ABIERTA.
TE ESPERAMOS.

Equipo de Urdhva Espacio

Urdhva
Escuela de Yoga