

URDHVA ESPACIO Y ASHTANGA BAIRES

INSTRUCTORADO EN HATHA YOGA

200 HORAS · 2027

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

LA ESCUELA

AMOR POR LA PRACTICA Y LA FILOSOFIA DEL YOGA

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

Este Instructorado de Hatha Yoga está dirigido por Laura Medlam (fundadora de la escuela), Fiorella Lanzone y Alejandro Chiarella.
También acompañado por el equipo de profesores de Urdhva Espacio.

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

TÉCNICA
Bases del Hatha Yoga.
Alineacion, practica saludable.

ASISTENCIAS
Intervenciones seguras y herramientas para enseñar.

ESTUDIO
Anatomía, biomecánica, filosofía, respiración y meditación.



A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

PARA TODAS LAS PERSONAS INTERESADAS EN EL YOGA

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 2027 de forma mixta, presencial y online, con posibilidad de hacerlo 100% online.



CÓMO SE CURSA

MARZO A DICIEMBRE DE 2027

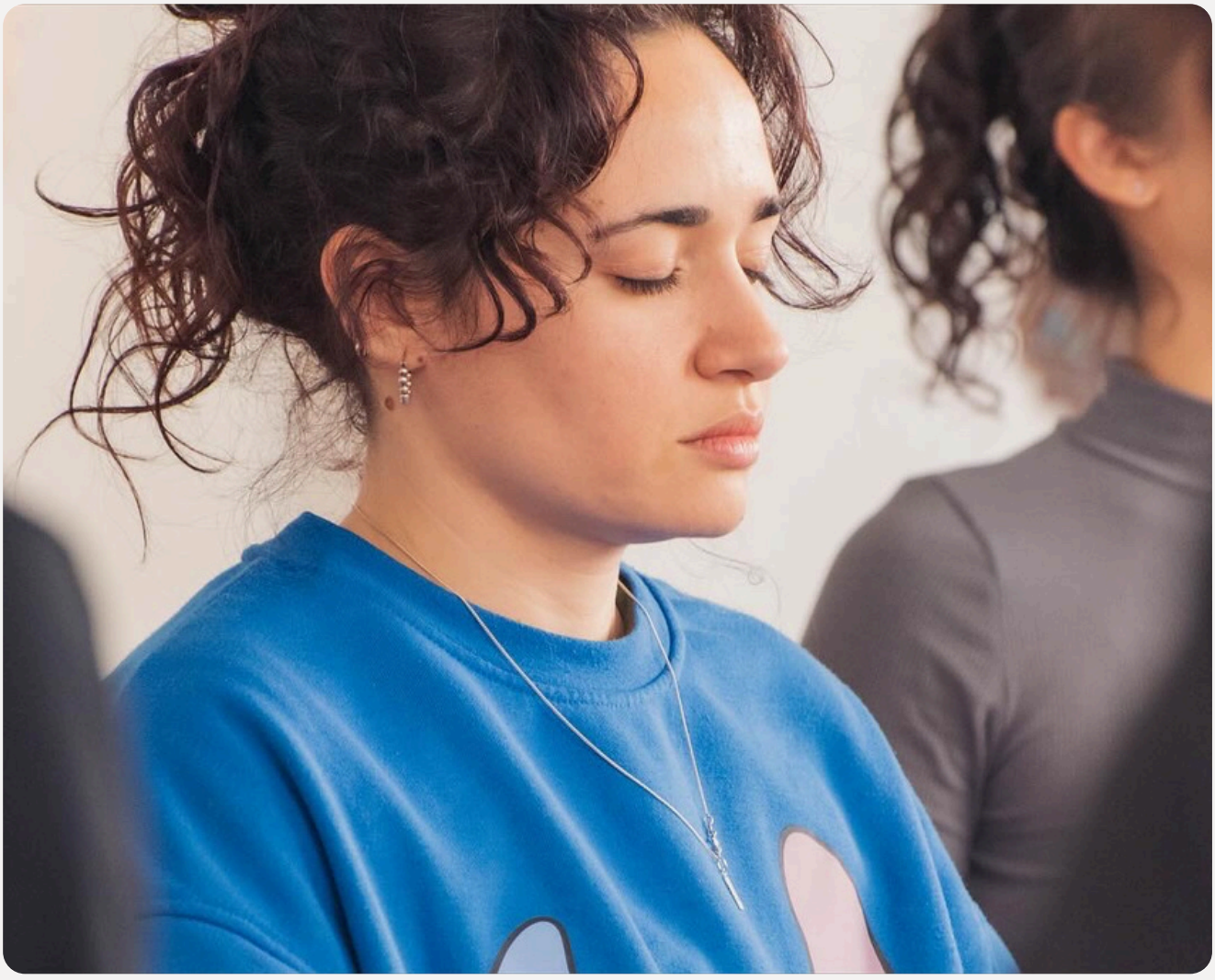
La formación combina encuentros presenciales, clases online y práctica regular. Podés cursarla combinando presencial y online, o elegirla 100% online desde cualquier lugar.

ENCUENTROS	9 fines de semana, de marzo a noviembre, más el cierre y examen final en diciembre.
HORARIO	Sábados y domingos de 9.30 a 13 h
SEDE	Urdhva Esapcio Montevideo 513, piso 7. Tribunales, CABA
EQUIPO	Laura Medlam, Fiorella Lanzone, Celeste Cécere, Ale Chiarella

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.

La Formación en Hatha Yoga 2027, es una invitación a la busqueda 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.



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.

DURANTE EL AÑO

ENCUENTROS MENSUALES CON LAU Y FIORE



- Asana
- Pranayama
- Bandhas
- Mudras
- Introducción a la MEDITACIÓN
- 8 pasos del Ashtanga Yoga
- Desarrollo de la práctica personal
- Introducción al diseño y estructura de una clase de Hatha Yoga
- Cosmovisión del Yoga
- Sendas del Yoga

MODALIDAD

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

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Claves del Hatha Yoga
Danilo Hernandez (se entrega pdf gratuito)

Anatomía y biomecánica aplicadas al Yoga
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, Fiorella Lanzone 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 CURSADA DE TÉCNICA 2027

Sábados y domingos de 9.30 a 13 h · MONTEVIDEO 513, TRIBUNALES, CABA

MARZO
Sábado 27 y domingo 28
9.30 a 13 h

ABRIL
Sábado 24 y domingo 25
9.30 a 13 h

MAYO
Sábado 22 y domingo 23
9.30 a 13 h

JUNIO
Sábado 26 y domingo 27
9.30 a 13 h

JULIO
Sábado 24 y domingo 25
9.30 a 13 h

AGOSTO
Sábado 28 y domingo 29
9.30 a 13 h

SEPTIEMBRE
Sábado 25 y domingo 26
9.30 a 13 h

OCTUBRE
Sábado 23 y domingo 24
9 .30 a 13 h

NOVIEMBRE
Sábado 27 y domingo 28
9.30 a 13 h

CIERRE Y EXAMEN FINAL
Sábado 11 de diciembre de 2027 · 9.30

Urdhva
Escuela de Yoga

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



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.



ENCUENTROS ONLINE

CLASES DE ANATOMÍA CON ALE CHIARELLA

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.



ONLINE CON CELESTE CÉCERE

CLASES DE FILOSOFIA CON CELESTE CECERE

Son todas clases por zoom que luego quedan grabadas.

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.

SE DICTAN CADA LUNES A LAS 19H

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



ARANCELES 2027

INVERSIÓN

Matrícula anual

Efectivo	$190.000
Transferencia	$200.000

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

Cuota mensual

VALOR INICIAL — marzo-abril

Efectivo · Transferencia **$190.000 · $200.000**

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

AUMENTOS EN:
MAYO-JULIO-SEPTIEMBRE-NOVIEMBRE

ESQUEMA DE DESCUENTOS SOBRE LA MATRÍCULA

NOVIEMBRE Y DICIEMBRE — 50%

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

~~$190.000~~ **$90.000 efectivo · $100.000 transferencia**

ENERO — 20%

Inscripción anticipada, sin cupo especial, hasta el 31 de Enero

~~$190.000~~ **$152.000 efectivo · $160.000 transferencia**

FEBRERO Y MARZO — VALOR COMPLETO

Sin descuento sobre la matrícula.

$190.000 efectivo · $200.000 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 enviarnos un mail o un whatsapp para tomar el primer contacto donde te vamos a pedir que nos escribas una reseña acerca tuyo, si ya practicas, si sos iniciante y si tenes o no experiencia con el yoga. Si elegís abonar la matricula 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 wp: 2235861565

ASUNTO

Nombre y apellido / Instructorado Hatha yoga 200 hs 2027

EN EL CUERPO DEL MAIL O WHATSAPP

Indica si practicas, hace cuánto, que estilo, con cuánta frecuencia, en caso que tengas experiencia. En caso contrario por favor comunicanos que no tienes experiencia en yoga.



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 transmitirla de manera segura, responsable y auténtica.

LA INSCRIPCIÓN ESTÁ ABIERTA. TE ESPERAMOS.

Equipo de Urdhva Espacio

Urdhva Escuela de Yoga