

URDHVA ESPACIO Y ASHTANGA BAIRES

INSTRUCTORADO EN HATHA YOGA

500 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

ashtangabaires

Urdhva
Escuela de Yoga

LA ESCUELA

COMPROMISO POR LA PRACTICA Y LA FILOSOFIA DEL YOGA

Si ya cursaste las 200 horas en Urdhva, completaste tus horas de práctica y aprobaste los exámenes finales, estás en condiciones de sumarte a la formación de 500 horas de Hatha Yoga. También abrimos las puertas a instructores graduados en otras escuelas que cuenten con los conocimientos básicos de asanas, pranayama y filosofía, y que busquen incorporar más herramientas de enseñanza, pedagogía, secuenciación y técnica. Durante este año, profundizaremos en la filosofía de la India y en sus textos más relevantes.

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.

TÉCNICA

Secuenciación.
Pedagogía.
Técnica.

ASISTENCIAS

Intervenciones seguras y herramientas para enseñar.

ESTUDIO

Anatomía, biomecánica, filosofía, respiración y meditación.

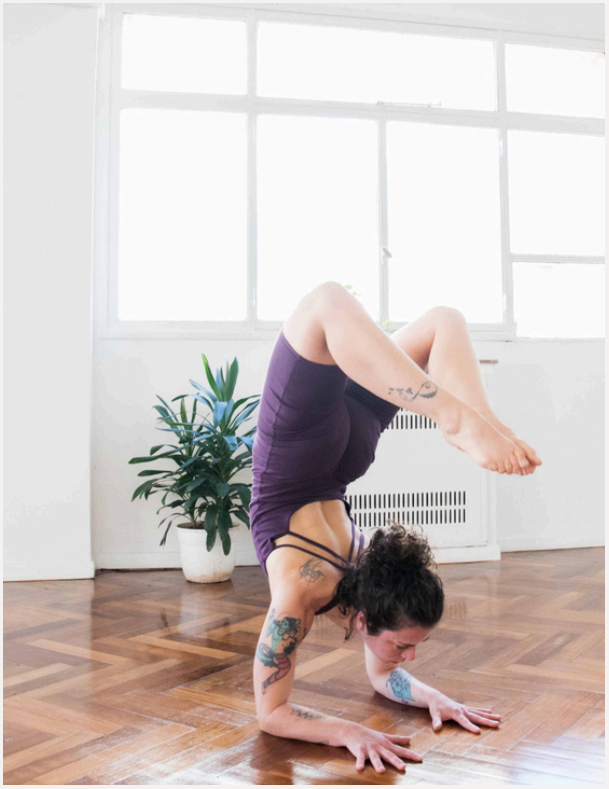
El objetivo del Instructorado es que puedas profundizar tu propia práctica y adquirir las herramientas necesarias para enseñar Hatha Yoga de manera segura, clara y responsable.



A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

FORMACIÓN AVANZADA PARA INSTRUCTORES DE YOGA: MÁS HERRAMIENTAS, MAYOR PROFESIONALISMO

¿Listos para el segundo año?
En 2027 abrimos la inscripción para el nivel avanzado de nuestra formación. Este curso está dirigido a quienes ya completaron el primer año con nosotros, así como a instructores formados en otros espacios que ya cuenten con los conocimientos básicos. A lo largo del año, profundizaremos en pedagogía, técnica, secuenciación, uso de elementos (props), y asistencias tanto verbales como físicas.Para garantizar que todos estemos en la misma sintonía, iniciaremos con una unidad niveladora tanto de filosofía como metodología. En el área filosofía, nos sumergiremos en el estudio del Mandukya Upanishad y los Yoga Sutras de Patanjali.



CÓMO SE CURSA

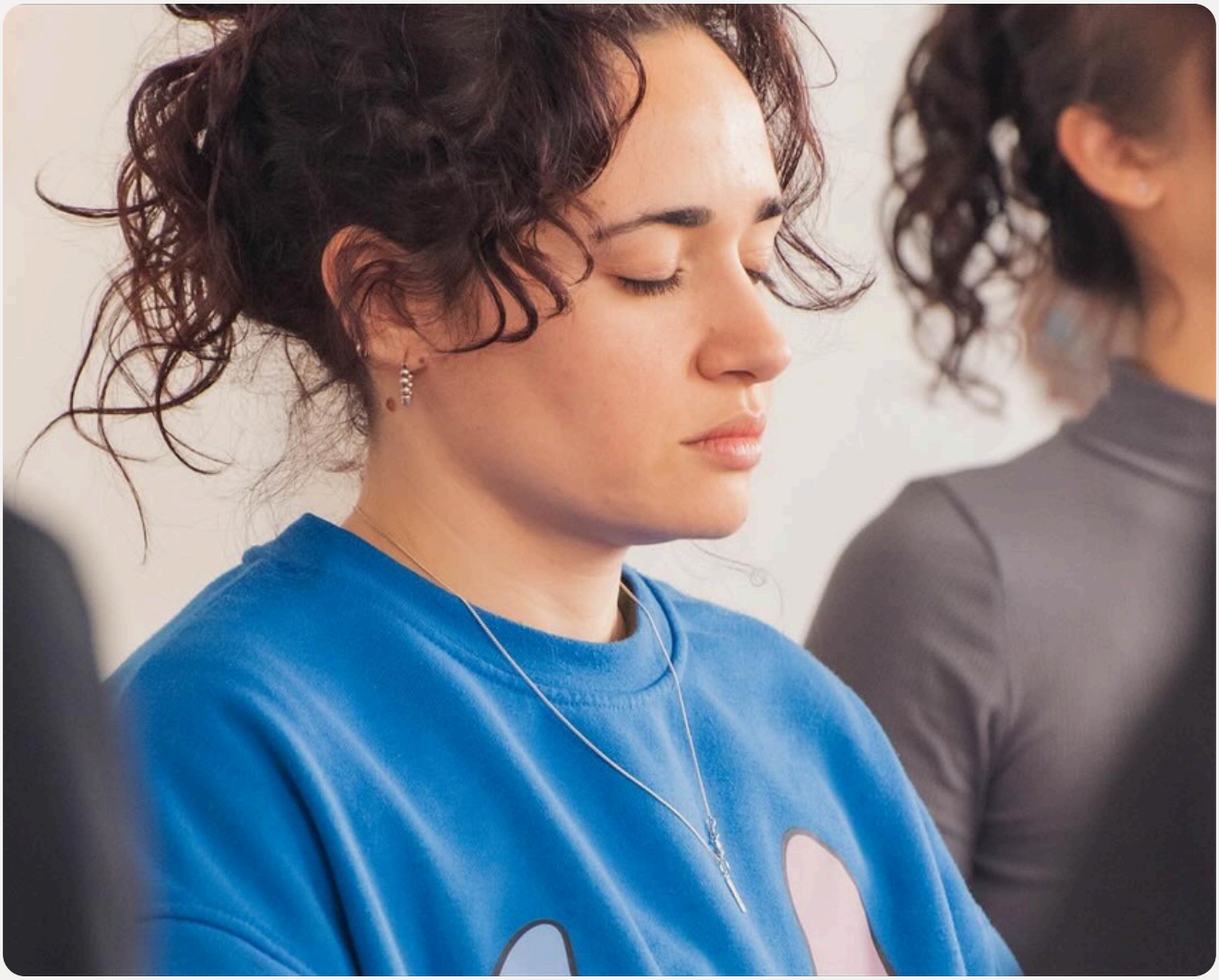
MARZO A DICIEMBRE DE 2027

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 14 a 17.30 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.



DURANTE EL AÑO

ENCUENTROS MENSUALES CON LAU Y FIORE

- Práctica de asanas avanzadas.
- Incorporación de elementos en la enseñanza
- Secuenciación.
- Anatomía aplicada.
- Pranayama.
- Enseñanza responzable de Yoga.



MODALIDAD

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

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Secuencias de Yoga
Mark Stephens

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 14 a 17.30 h · MONTEVIDEO 513, TRIBUNALES, CABA

MARZO Sábado 27 y domingo 28	**ABRIL** Sábado 24 y domingo 25	**MAYO** Sábado 22 y domingo 23
JUNIO Sábado 26 y domingo 27	**JULIO** Sábado 24 y domingo 25	**AGOSTO** Sábado 28 y domingo 29
SEPTIEMBRE Sábado 25 y domingo 26	**OCTUBRE** Sábado 23 y domingo 24	**NOVIEMBRE** Sábado 27 y domingo 28

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

Analizaremos con mayor profundidad las posturas y movimientos, sus requerimientos articulares y musculares, las compensaciones más frecuentes y las diferentes posibilidades de adaptación. Esto nos permitirá contar con más herramientas para trabajar con alumnos que presentan lesiones, molestias o limitaciones, y para realizar las asistencias de una manera más segura.

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.

CLASES DE ANATOMÍA UN SOLO MIÉRCOLES AL MES DE 18 A 20H POR ZOOM.



ONLINE CON CELESTE CÉCERE

CLASES DE FILOSOFIA CON CELESTE CECERE

Son todas clases por zoom que luego quedan grabadas.

- El pensamiento en India: bases y conceptos fundamentales.
- Literatura sagrada.
- Darshanas.
- Constitución del ser humano.
- Los modos o formas de la conciencia.
- Análisis del Mândûkya Upanishad.
- Introducción a los Yoga Sutras de Patanjali.
- El yoga y la naturaleza de la mente.
- La causa fundamental del dolor.
- La sadhana o Ashtanga Yoga.
- El proceso de samadhi.
- Transformación de la materia mental.
- La Realización Espiritual: Moksha, Mukthi o Kaivalya.

SE DICTAN CADA MIÉRCOLES 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, donde estudiaste anteriormente y cuales son tus conocimientos básicos. 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 500 hs 2027

EN EL CUERPO DEL MAIL O WHATSAPP

Indica si practicas, hace cuánto, que estilo, con cuánta frecuencia. Donde estudiaste anteriormente y durante cuanto tiempo



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 y Ashtanga Baires

ashtangabaires

Urdhva Escuela de Yoga