



*Escuela de Yoga
y Sabiduría Ancestral*

FORMACIÓN DE VIDA Y PROFESORADO DE YOGA



PROFESORADO
DE HATHA
YOGA
CLÁSICO



PROFESORADO
DE HATHA
YOGA
CLÁSICO



PRESENTACIÓN GENERAL





Si llegaste hasta acá, seguro es porque estás escuchando un llamado en tu interior. Tal vez intuís que **es posible alcanzar una plenitud y felicidad mucho más grande. Y ahora decidiste que querés eso para tu vida.** Ya sabés que para lograrlo no sólo necesitás información, que es posible conseguir en cualquier lado. Para alcanzar una verdadera transformación **se necesita un proceso formativo centrado en la acción** y que esté encuadrado en **un programa progresivo de desarrollo interior supervisado por personas con experiencia que puedan guiarte en ese viaje de transformación.**

Es simple: **cuando vos cambias, tu realidad empieza a transformarse.** Pero seguro ya viste que los cambios cuestan esfuerzo y en ocasiones, después de tanto intentar, volvés a caer en el mismo patrón limitante. Parecido a un rompecabezas, las piezas de la vida están encajadas unas con otras y es difícil mover una sin que el resto ejerza resistencia. Por eso **es necesario un abordaje global, sistemático y detallado. El Yoga es una aventura de transformación que aborda todos los aspectos del ser humano,** desde lo más externo a lo interno. Cuando tenés las herramientas, el mapa y la guía, la transformación no sólo es posible, sino muy accesible.

En este Curso te invitamos a comenzar un viaje único, cuyo rumbo se dirige hacia el interior, donde reside lo más luminoso de tu felicidad. En esta aventura vas a encontrar:

- Un entrenamiento práctico en la toma de conciencia y autocuidado de todos tus aspectos; físico, emocional, mental y energético.
- Un proceso de estudio teórico profundo y vivo, donde la teoría se encarna y la sabiduría se hace vida.
- El aprendizaje sistemático de una disciplina milenaria - el Yoga - para desempeñarte laboralmente haciendo al mismo tiempo un aporte con sentido al mundo.



- La guía atenta y cálida de los docentes que supervisarán tu proceso y sostendrán un espacio propicio para el cambio interior.
- Una comunidad de pares que se cultiva conscientemente y que comparte tu energía, intereses y deseos de mejorar.
- La experiencia concreta de un proceso sistemático de autoconocimiento y transformación que va a abrir la posibilidad de liberarte de lo que ya no aporta a tu existencia, y reconectar al mismo tiempo con el entusiasmo y la alegría por la vida.

Este curso integra la Formación de vida y el Profesorado de Yoga. En este programa desarrollamos más los contenidos del programa del Profesorado de Yoga. Ambas Formaciones se imparten el mismo día en horarios consecutivos. Si querés conocer el contenido del programa de la Formación de Vida, lee el otro documento que te enviamos.

PROFESORADO
DE
HATHA
YOGA
CLASICO



PROFESORADO
DE
HATHA
YOGA
CLASICO



PERFIL DE LA PROPUESTA





Como ya te contamos, el corazón de esta Formación es **una inmersión profunda en un proceso terapéutico y de autocuidado que te va a permitir llevar adelante una transformación radical**, es **un camino formativo centrado en la acción** y que está encuadrado en **un programa progresivo de desarrollo interior supervisado por personas con experiencia en el trabajo interno**, donde te vas a entrenar sistemáticamente las técnicas e incorporar la filosofía de manera viva, en el círculo de una comunidad que potenciará tu proceso.

Cada clase está compuesta por una serie de instancias de aprendizaje, que son diferentes entre sí y se complementan:

- La instancia dedicada a la Formación de vida
- La práctica formal.
- El trabajo técnico postural y el desenvolvimiento docente.
- El estudio teórico y la integración existencial.
- Las prácticas formales respiratoria, energética y meditativa.

En la instancia dedicada a la **Formación de vida**, en cada encuentro se abordará **un núcleo de trabajo interior**, basado en conceptos de la Filosofía de la India y validados por la neurociencia, y llevaremos a cabo **una práctica** cuidadosamente elegida que nos permitirá desarrollar vivencialmente el proceso interno vinculado. Si querés más información sobre esto leé el Programa de Formación de Vida.

La práctica formal que realizamos, será una evolución desde el HATHA YOGA CLÁSICO hacia el VINYASA YOGA. HATHA CLÁSICO es un estilo de yoga con mayor énfasis en el sostenimiento



estático de las posturas, lo que nos permite una exploración detallada no sólo de las alineaciones corporales, sino fundamentalmente de la dimensión interna, energética, emocional y mental. El VINYASA es un estilo de yoga dinámico, donde cada postura se va enlazando de manera fluida en coordinación con la respiración, realzando así la libertad del cuerpo y la profundidad de la meditación en movimiento.

Además, por un lado, la práctica se completa con el entrenamiento de la respiración y ejercicios de Pranayama. Por otro lado, no sólo a través de toda la práctica existirá una guía meditativa, sino también realizaremos ejercicios de meditación, adentrándonos en una amplia serie de meditaciones tradicionales.

Complementando las prácticas formales también existirán instancias de **trabajo técnico postural y desenvolvimiento docente**. En cada encuentro reservaremos un tiempo para ver una técnica específica y trabajarla con pleno detalle y profundidad. Esto nos permitirá poner el foco en ciertos aspectos de la práctica postural que son centrales y ahondar en su aprendizaje, no sólo en cuanto practicantes, sino fundamentalmente proyectándonos como profesores de esta disciplina. Alternándose periódicamente con esto, también entrenaremos el desenvolvimiento docente, en lo que hace a dictado, exposición, demostración y observación de alumnos.

Ya en una instancia diferente de la clase del Profesorado, esta vez en el salón de teoría, reservaremos un lapso de tiempo para **realizar prácticas más internas**. También aquí existirá una alternancia clase tras clase, entrenando por un lado **técnicas de trabajo respiratorio y energético y**, por otro lado, **técnicas meditativas tradicionales**.

Alternándose con la instancia anterior, también existirán momentos de **exposición teórica**, donde



la sabiduría en la que se basa esta disciplina no se impartirá como letra muerta, sino **como un viaje vital e interior**, donde podremos vernos con claridad, espejados en la transparencia que nos ofrece la filosofía del Yoga. Estudiaremos todos los conceptos fundamentales de la tradición del Yoga, con una visión actualizada y libre de preconceitos y dogmatismos. Esto nos permitirá comprender esta disciplina en su esencia, superando así muchas confusiones y simplificaciones que actualmente son habituales sobre el Yoga. Para conocer en detalle los contenidos que vamos a estudiar te pedimos que consultes la sección “Contenido del Programa de Estudio”.

Ahora te contamos sobre la modalidad de cursado, horarios disponibles y fechas de relevancia: este es un curso que se desarrolla de manera intensiva, **cuya duración va desde el mes de junio hasta diciembre.**

Existen **dos modalidades de realización de las clases:**

- 1 – Presencial en Córdoba Capital
- 2 – Online (sincrónico a asincrónico)

El lugar de cursado presencial es en la Sede Central de la Escuela, en calle **La Tablada 353, barrio centro, Córdoba Capital.**

En este cursado tendremos una clase semanal donde se desarrollarán las cinco instancias explicadas previamente, es decir: la Formación de Vida, la práctica formal; el trabajo técnico postural y el desenvolvimiento docente; la práctica respiratoria, energética y meditativa; y el estudio teórico y la integración existencial. En la siguiente tabla figura el día y horario de las clases:



CLASES	
Día	Martes
Horario	desde 18:00 hs hasta 21:00 hs

En lo concreto, la clase de tres horas se dividirá en el siguiente cronograma regular:

18:00 - Formación de vida

18:45 - Trabajo técnico postural o desenvolvimiento docente.

19:15 - Práctica formal de Hatha Vinyasa Yoga.

20:15 - Práctica respiratoria y meditativa o Estudio teórico

En la modalidad de cursado virtual es necesario conectarse de manera sincrónica a la clase de los días martes o realizar un cursado asincrónico viendo la grabación de las clases semanales.

Además de la realización de las clases de los martes, el cursado se complementa con el estudio de material audiovisual y apuntes escritos que complementan el contenido impartido en las clases presenciales.

Todas las modalidades de cursado tendrán a disposición la grabación de las clases teórico técnicas que se transmitan los días martes. De este modo todo el contenido impartido por los docentes quedará registrado para tenerlo a disposición de por vida como otro recurso didáctico más, si se diera el caso de necesitarlas por alguna ausencia o para realizar un repaso de la información.

A continuación listamos una serie de fechas de relevancia para que tengas en cuenta a lo largo del ciclo lectivo 2026:

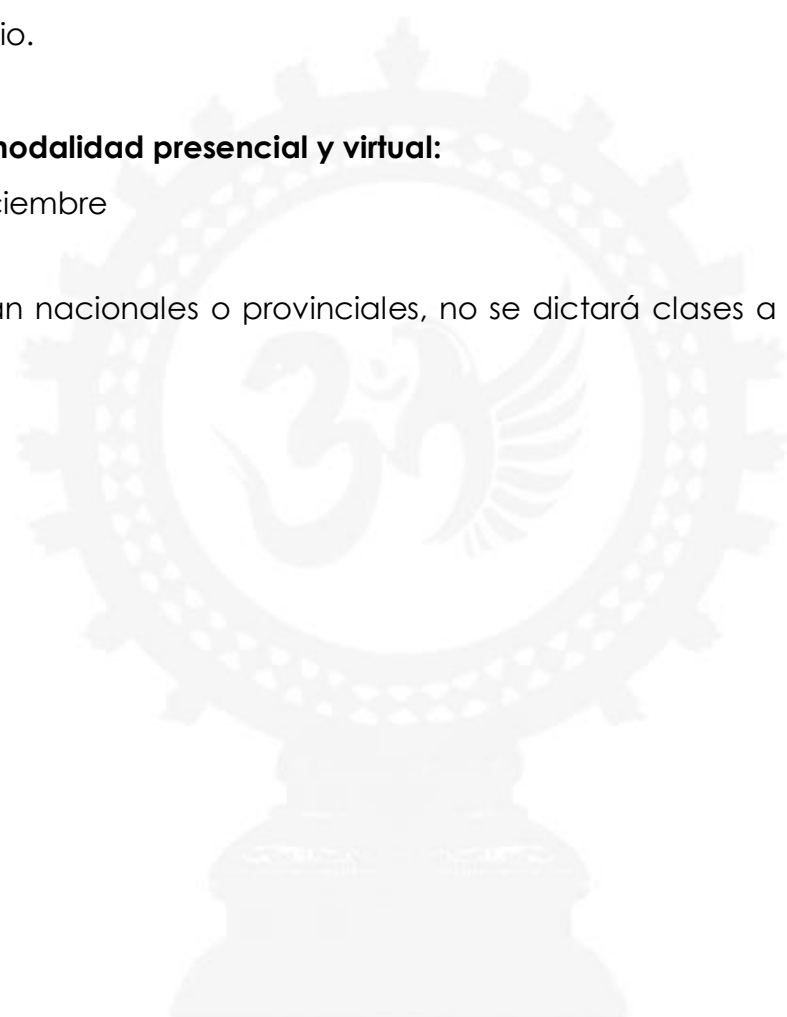
Día de inicio de la modalidad presencial y virtual:

- ♦ Martes 23 de junio.

Día de finalización de la modalidad presencial y virtual:

- ♦ Martes 15 de diciembre

Los días feriados, ya sean nacionales o provinciales, no se dictará clases a menos que se indique con anticipación lo contrario.



PROFESORADO
DE
HATHA
YOGA
CLASICO



PROFESORADO
DE
HATHA
YOGA
CLASICO



CONTENIDO DEL PROGRAMA DE ESTUDIO





A continuación se detalla la mayor parte de los contenidos, tanto teóricos como técnicos, que se estudiarán y entrenarán a lo largo del **PROFESORADO INTENSIVO DE HATHA YOGA CLÁSICO**. Casi la totalidad de los contenidos listados a continuación tiene como soporte teórico apuntes, escritos por los directores de la institución, para desarrollar exclusivamente cada tema particular. Así, los apuntes entregados tienen máxima atinencia respecto de los temas estudiados y una máxima vinculación respecto de la práctica y la aplicación de las técnicas. Muchos otros contenidos tendrán como soporte videos didácticos y otro tipo de material interactivo.

♦ **Introducción y generalidades:**

- Introducción al Profesorado de Hatha Yoga Clásico.
- Introducción al concepto de Yoga.
- Las seis características fundamentales del yoga. El Yoga como un estado, una filosofía de vida, un conjunto de técnicas, la práctica concreta, un proceso de desarrollo interno y la intención que los guía.
- Dos aspectos esenciales del Yoga: conciencia y energía.
- Generalidades sobre las sendas tradicionales del yoga: Hatha, Raja, Tantra, Jñana, Bhakti, Karma y Mantra Yoga.
- Historia general del Yoga.
- ¿Qué es el Hatha Yoga Clásico? Definición y características.

♦ **Los fundamentos teóricos de la práctica yóguica:**

- La realidad según el yoga:
 - El Yoga clásico y las realidades esenciales, Purusha y Prakriti.
 - Tantra y Hatha: Shiva y Shakti, el matrimonio de la conciencia y la energía.
 - Tamas, Rajas y Sattwa Guna: cualidades fundamentales de la materia.
 - Prana, la energía que compone todo lo que existe.
 - La concepción holística de la realidad.
- Anatomía sutil humana; el orden de la energía:
 - Tri-Sharira: los cuerpos denso, sutil y causal.
 - Pancha Koshas: cinco dimensiones del ser humano.
 - Vayus, energías fundamentales. La relación entre Prana y Apana Vayu.
 - Sistema de Chakras y Nadis. La energía Kundalini. Granthis, los grandes bloqueos de la energía.
 - El control de la energía: teoría sobre Pranayama, Mudras y Bandhas.
 - La energía en su relación con la conciencia, la actividad mental profunda, el pensamiento y la intención.
- La psicología del yoga:
 - Las estructuras de la mente y sus funciones.
 - El aparato sensorial; sentidos de percepción y acción.
 - Los estados de conciencia; conciente, subconsciente, inconciente, supraconciente.
 - Karma, contenido mental profundo



♦ Metodología y enseñanza:

- La metodología general y la diagramación de clases prácticas.
- El sistema de Koshas.
- Las diferentes estructuras técnicas de los estilos tradicionales de Hatha Yoga.
- Los aspectos fundamentales de la secuenciación.
- Los niveles progresivos de clases prácticas: inicial, intermedio, avanzado, avanzado superior. Criterios para discernir entre los niveles.
- Las diez etapas de una clase práctica.
- Clases temáticas y guía meditativa de la clase, aspectos fundamentales.
- Herramientas para la enseñanza.
- Diseño y armado de clases prácticas.
- Entrenamiento del futuro profesor.
- ¿Qué es ser un profesor de yoga?

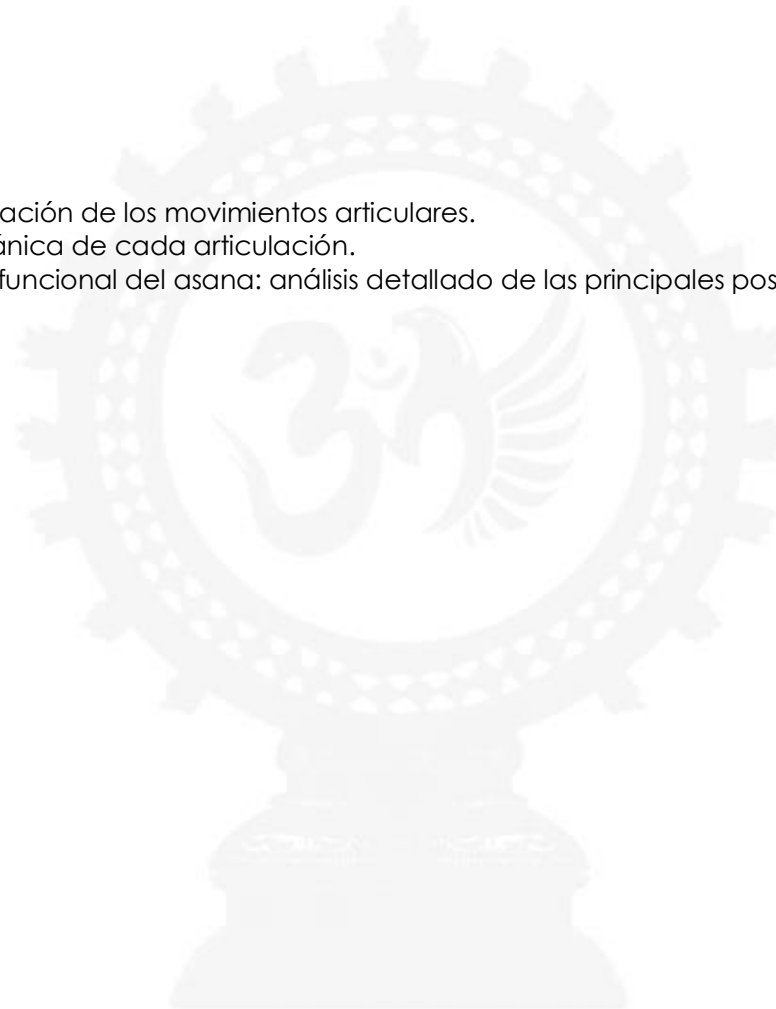
♦ Las técnicas: su teoría, metodología, práctica y entrenamiento:

- Asanas:
 - La práctica tradicional de asana y la práctica postural contemporánea.
 - Variantes, modificaciones y readaptaciones de las posturas.
 - Aspectos técnicos: movimiento, posicionamiento general, alineaciones y acciones.
 - Modalidades de ejecución: dinamismo – estatismo; alineación – desalineación; actividad – pasividad.
 - Los ritmos de ejecución de asana.
 - Transiciones entre posturas: tipos de transición y sus variantes.
 - Arquitectura del asana, alineación postural y los puntos de referencia.
 - Sistema de acciones posturales.
 - Trabajo con elementos de asistencia para la práctica de asana.
- Respiración y Pranayama:
 - Prana, respiración y Pranayama.
 - Hatha Yoga, su filosofía sobre pranayama.
 - Lineamientos del trabajo de integración entre respiración y asana: referencias de su coordinación.
 - Patrones de respiración adaptados a diferentes situaciones.
 - Trabajo con la respiración: diafragmática, intercostal, clavicular, completa, etc.
 - Pranasthana, el lugar de la energía de la respiración.
 - Técnicas de pranayama: Anuloma Viloma, Bhastrika, Ujjayi, Chandrabedha, Suryabedha, etc.
- Meditación:
 - Atención, concentración y meditación.
 - Meditación en la tradición del Hatha Yoga Clásico
 - Preliminares de la meditación.
 - La visualización como meditación.
 - Meditación y el sistema energético sutil.
 - Otras meditaciones de la tradición del Yoga.



♦ La anatomía humana:

- Conceptos claves.
- Los sistemas del organismo humano más importantes para la práctica del yoga.
- Estructura corporal y movimiento. Biomecánica y características fundamentales de cada segmento:
 - Pies
 - Rodillas
 - Pelvis
 - Núcleo abdominal
 - Columna vertebral
 - Hombros
 - Brazos
 - Manos
- Planos de análisis y clasificación de los movimientos articulares.
- Introducción a la biomecánica de cada articulación.
- Biomecánica y anatomía funcional del asana: análisis detallado de las principales posturas.



PROFESORADO
DE
HATHA
YOGA
CLASICO



PROFESORADO
DE
HATHA
YOGA
CLASICO



ARANCELES Y PROMOCIONES DE DESCUENTO





A continuación te contamos sobre los requisitos de matriculación, el valor del curso y las promociones por inscripción anticipada.

El **PROFESORADO DE HATHA YOGA CLÁSICO** no requiere experiencia previa en esta disciplina – ya sea de cursos anteriores o clases prácticas. La práctica es relativamente accesible y el aumento en la intensidad se irá realizando de manera gradual a lo largo del cursado.

EN EL ARANCEL QUE SE ABONA ESTÁN INCLUIDOS LOS DOS CURSOS, La Formación de Vida y el Profesorado de Yoga. El curso tiene un valor por la totalidad del mismo que se fracciona en cuotas. Se abona una cuota por mes de cursado (en junio o en el momento de la inscripción se abona la primera, en diciembre la última). Inasistencias por parte del alumno o ingresos posteriores a la fecha de comienzo no implican descuentos sobre el monto total.

ESTE CURSO TIENE UN BONIFICACIÓN DEL 50% DE DESCUENTO.

A continuación listamos los valores del Profesorado sin bonificación y con la bonificación aplicada para cursado presencial.

Descuento	Seis cuotas de	Cupos disponibles
Valor sin descuento	\$120.000	
Bonificación del 50 %	\$60.000	10

Tené presente que las plazas de descuento son limitadas: son 10 cupos para modalidad presencial y 10 cupos para modalidad virtual.



PARA RESERVAR LA BONIFICACION DEL 50% DE DESCUENTO ES NECESARIO ABONAR LA PRIMERA CUOTA. La promoción de descuento se agotan en la medida en que cada persona realiza la inscripción.

No se cobra un valor aparte de matriculación. Para inscribirse y reservar la plaza en la formación es necesario abonar la primera cuota. Cada cuota debe abonarse del 1 al 10 de cada mes. Pasada la fecha límite de pago la cuota tendrá un incremento de un 10% por semana de retraso.

Las formas de pago disponibles son las siguientes:

- Efectivo
- Tranferencia bancaria
- Link de pago o Tarjeta de crédito (tiene un 10% de recargo)

PROFESORADO
DE
HATHA
YOGA
CLASICO



PROFESORADO
DE
HATHA
YOGA
CLASICO



COMPROMISO INSTITUCIONAL





En el ámbito nacional no existe un marco gubernamental que otorgue de “validez oficial” a las certificaciones de Yoga. La realidad de este hecho se comprueba en que, en el mercado laboral nacional, tampoco exista una regulación que exija “certificados oficiales” para desempeñarse como profesor; en la mayoría de los casos lo que se demanda es la demostración en la pericia de brindar clases prácticas con discernimiento y sensibilidad. Sin embargo, cierto porcentaje de personas que aspiran a formarse como docentes de yoga sienten la inquietud o el interés de obtener una certificación con un mayor grado de legalidad. En base a esta demanda – ya sea motivada por la exigencia de hacer una formación de calidad o por la expectativa de seguridad que brindaría un aval legitimante – es que muchas instituciones, tanto nacionales como internacionales, han creado organizaciones privadas intentando darle un grado mayor de validez a los títulos. Lo cierto es que en casi la totalidad de los casos no dejan de ser empresas privadas que no tienen influencia real sobre el marco legal nacional ni sobre la regulación espontánea del mercado laboral de la docencia del Yoga. Como en cualquier otro ámbito de lo humano, cierto número de estas empresas manifiestan un interés serio por la profesionalización de esta disciplina – a veces expresado en ciertos estándares mínimos de formación – otras veces parecen seguir un interés meramente comercial o brindar tan sólo una apariencia de legitimidad.

En tanto institución educativa, como Escuela nos hallamos plenamente comprometidos con los lineamientos éticos que sugiere la tradición del Yoga – entre ellos la Veracidad. Por ello, nuestro compromiso mayor es con el proceso real de aprendizaje, ofreciendo formaciones de calidad, que aspiren a la excelencia académica, cultivando simultáneamente la pericia docente, la sensibilidad humana y la maduración interna. Las certificaciones que entregamos en nuestra Escuela son privadas, propias de nuestra institución. El programa de formación que ofrecemos, no obstante, mantiene altos estándares educativos respecto de esta disciplina en todas sus áreas.

PROFESORADO
DE
HATHA
YOGA
CLASICO



PROFESORADO
DE
HATHA
YOGA
CLASICO



DATOS INSTITUCIONALES



La **Sede Central de la Escuela** se encuentra en calle La Tablada 353, barrio centro, Córdoba Capital.

La **Sede de Sierras Chicas** se encuentra en Villa Ani Mi, localidad de La Granja, en las Sierras Chicas de Córdoba, aproximadamente a 50km del centro de Capital de la provincia.

Escuela de Yoga y Sabiduría Ancestral



Si deseas contactarnos por favor llama o escribe por Whatsapp a los siguientes celulares:

351 – 6839155

351 – 3514161

Dirección Institucional:

Prof. Formadora Vanesa Benedetto

Prof. Formador Gustavo de la Fuente Olivera

Diseño, imagen e información del programa:

ESCUELA DE YOGA Y SABIDURÍA ANCESTRAL

HATHA CLASICO





ciclo
2026

