

# INSTRUCTORADO DE YOGA

ONLINE 2026



**CENTRO HOLISTICO ALAS**  
Escuela de Formación Integral



# Instructorado de Yoga 2026

*Escuela de Formación Integral Alas*

**Modalidad de cursada: 100 % ONLINE**

## **Certificación en:**

Hatha Yoga - Yoga integral  
(Rajadhiraja Yoga)

## **Duración:**

10 meses

De marzo a diciembre 2026

## **Días y horarios:** (hora argentina)

**TEORIA:** 3er sábado de cada mes de 9 a 12 hs

**PRACTICA:** 2do y 4to martes de cada mes de 19:30 a 21:15 hs

Todas las semanas recibirás material de estudio y trabajos prácticos, lo que te permitirá estar en contacto permanente con las profes y el resto de la cursada durante todo el mes.

Incluye una práctica semanal online y **obligatoria**, con nuestras profes, en día y horario a tu elección

## **Modo Asincrónico**

En caso que no te coincidan los horarios podrás realizar las clases en diferido. Tendrás un plazo de unos días para ver la grabación y enviar el trabajo requerido antes de la siguiente clase.

**Este es un requisito indispensable para mantener tu matrícula y continuar cursando.**

Todo el material permanecerá grabado y a tu disposición sin límite de tiempo una vez finalizada la cursada

# Instructorado de Yoga 2026

*Escuela de Formación Integral Alas*

---

## Valores 2026:

**No se cobra matrícula de inscripción**

Marzo, abril y mayo:

**\$ 70.000 x mes**

En caso de considerarlo necesario, a partir de junio se ajustará la cuota trimestralmente, manteniéndose siempre dentro de los valores de la economía social y solidaria que manejamos para todas nuestras actividades

**u\$s 75.- x mes**

para quienes se encuentren fuera de Argentina  
(el valor en dólares se mantiene todo el año)

---

*En Centro Holístico Alas creemos y sostenemos que el camino del bienestar y del conocimiento no deben ser un valor de mercado. Por eso intentamos acordar valores que sean lo más inclusivos posibles, para que más gente pueda acceder a esta formación. El conocimiento milenario sobre el Yoga y sus beneficios no nos pertenecen, solo somos un instrumento para transmitirlo.*

*Esperamos que puedas sumarte.*

***Porque cuántos más seamos, más podremos SER***

---

# Dinámica de la cursada:

## Programación Mensual

Esta programación se basa en un ciclo de cuatro semanas, enfocándose en la práctica en vivo y la revisión de contenido para que puedas estar formándote constantemente.

## Clases Prácticas:

Días	Actividades	Descripción y objetivo
1er Martes	Video de Asanas	Recibirás un video con el detalle de las asanas que se trabajarán en la clase en vivo de la próxima semana. Esto te permitirá familiarizarte con las posturas y prepararte para la clase.
2do Martes	<b>CLASE EN VIVO</b> por Zoom	Sesión práctica completa donde aplicaremos las asanas del video preparatorio. ¡Momento de practicar y resolver dudas!
3er Martes	Segunda entrega de Video de Asanas	Recibirás un segundo video avanzando con las asanas que se trabajarán en la clase en vivo de la cuarta semana
4to Martes	<b>CLASE EN VIVO</b> por Zoom	Segunda sesión práctica y en vivo del mes. Seguiremos profundizando en las asanas

## Clases Teóricas:

Semana	Actividades	Descripción y objetivo
1era Semana	Entrega de Material Teórico	Acceso a la lectura y recursos de la unidad temática del mes
2da Semana	Formulario de repaso / Trabajo Práctico	Recibirás un cuestionario o actividad breve para revisar y confirmar la lectura del material teórico
3er Semana	<b>CLASE EN VIVO por Zoom</b>  tercer sábado de cada mes	Clase Teórica. Se revisan los textos enviados y se resuelven dudas.
4ta Semana	<b>Entrega de Trabajos Prácticos (teoría y práctica)</b>	Entrega de trabajo práctico como repaso y consolidación de la unidad teórica.

**REGULARIDAD:** es importante cumplir con los plazos de los trabajos del mes, para mantener la regularidad de la cursada.

## CLASES ESPECIALES:

Adicionalmente a nuestra programación regular, ofreceremos Clases o Charlas Especiales a cargo de profesionales invitados de distintas áreas (nutrición, anatomía, filosofía, etc.).

- Objetivo: Complementar tu formación y abrir nuevas perspectivas sobre el bienestar y la práctica de yoga.
- La fecha y el tema de la clase especial se anunciarán al inicio de cada ciclo mensual.

# **Programa de Estudio Detallado**

## **INTRODUCCIÓN A LA BIOPSICOLOGIA**

Postulados Básicos. Fundamentos de la Biopsicología. Chakras, Mente y Cuerpo. Glándulas. Sistema Nervioso. Linfa.

## **SADHANA**

Introducción a la Sadhana. Los 8 pasos del Yoga.

## **COSMOLOGIA**

Conceptos básicos. Conciencia, mente y materia. Creación. Los cinco Tattvas.

## **NIVELES DE MENTE**

Kosas o envolturas de la mente. Influencia de los Kosas.

## **PANORAMA HISTORICO y FILOSOFIA DEL YOGA**

Cronología. Vedas. Grandes maestros. Rajadhiraja Yoga. Yoga Sutras de Patanjali.

## **INTRODUCCION A LA MEDITACIÓN**

Introducción y práctica de meditación. Comprensión de la importancia de la meditación y sus diferentes métodos.

## **PRANAYAMA - BHANDAS**

Sistema respiratorio. Distintos métodos. Desarrollo de Pranayama. Cultivar la energía conscientemente. Efectos en el organismo. Importancia de los Bhandas. Práctica de Mudras.

## **INTRODUCCION AL SANSKRITO. MANTRAS**

Guía para la pronunciación en Sanscrito. Mantras y Shlokas en Sanscrito.

## **ACONDICIONAMIENTO CORPORAL**

Postura inicial. Movimiento articular. Técnicas de Estiramiento. Diferencia entre Asanas y estiramientos. Danzas de la India

# **Programa de estudio (continuación)**

## **PEDAGOGIA**

Primeros pasos como Instructor. Armado de clases. Práctica y acompañamiento para que tengas seguridad al guiar una clase. Recursos. Uso de la voz. Secuenciación de Asanas. Postura y Contrapostura. Modelo de secuenciación chakra.

## **LABORATORIO DE ASANAS**

Técnicas y herramientas. Ajustes. Modificaciones, variaciones y el uso de ayudas. Principiantes en el Yoga. Trabajar con lesiones.

## **YOGA Y ALIMENTACION**

Importancia de la alimentación. Energías universales. Dieta sutil del Yoga y Nutrición.

## **YOGA Y AYURVEDA**

Introducción al Ayurveda. Biotipos.

## **BIENESTAR PSICO, FISICO y ESPIRITUAL**

Espacio para la autotransformación. El entorno físico. Despertar el entorno espiritual. Abrir espacios de felicidad, despertar y sanación. Mantener un espacio integrado y en armonía.

# Formación

**Todas las clases se realizan en vivo**

**También se graban y se suben al aula virtual.**

**Las grabaciones de las clases te quedan para siempre para que puedas repasarlas cuantas veces quieras**



## TEORICA N°8 - PANORAMA HISTORICO

Instructorado Alas • 22 oct (Editado: 22 oct)

Adjuntamos un valioso material para que disfruten. Libros en PDF para que puedan ampliar esta amorosa clase de inspiración que nos brindó el Dada

	Teórica N°8 Panorama Histórico... Video de YouTube • 1 hora 35 minut		15_35_20Samkhya Sutran.pdf PDF
	autobiografia_de_un_yogui (... PDF		bases-del-yoga aUROBIND... PDF
	bhagavad_gita.pdf PDF		Dasgupta, Surendranath - El ... PDF
	El Bhagavad Gita de acuerdo... PDF		el_enigma_de_este_mundo ... PDF
	La ciencia del pranayama (S... PDF		LA_VIDA_DIVINA_Sri_Aurobi... PDF
	La-ley-del-éxito1 - Yoganan... PDF		Raja-Yoga-by-Swami-Viveka... PDF
	Ramakrishna.PDF PDF		Vivekananda,Raja Yoga,en e... PDF
	Vivekananda-Karma Yoga.pdf PDF		YOGA MAKARANDA - Krsna... PDF

## CLASE TEORICA 3 - GUIA PARA INSTRUCTOR...

- Link Teoría sobre el armado de clases y ... [8] 4 Publicado: 21 ago
- Guía para Instructor@s Link y PDF [6] 6 Publicado: 22 may

## CLASE TEORICA 2 BIOPSICOLOGIA e INTROD...

- Biopsicología - Introducción al Ayurved... [8] 8 Editado: 15 may
- Introducción a la Biopsicología Publicado: 4 abr

## CLASE TEORICA 1 - 18/3 Pranayama - Mov. Arti...

- "Instructorado de Yoga" Clase Teórica 1 ... [1] 1 Editado: 19 mar
- El viaje del oxígeno a través de tu cuer... [1] 1 Publicado: 18 mar
- PRANAYAMA por Dada Annananda Av... [3] 3 Publicado: 18 mar
- TEORICO ANATOMIA 1- SISTEMA OSTEAR... [1] 1 Publicado: 18 mar

## CLASES PRACTICAS

- Práctica N° 17 - Virabhadrasana -Jatila Utkat... Publicado: 15 nov
- Práctica N° 16 - Jhanasana - Automasaje [1] 1 Publicado: 25 oct
- Práctica N° 15 Kaoshikii Publicado: 12 oct
- Practica N°14 [1] 1 Publicado: 28 sept
- Practica N° 13 - Repaso Publicado: 15 sept
- Practica N°12 [1] 1 Publicado: 24 ago
- Práctica N°11 - Adaptacion asanas de equilib... Publicado: 9 ago
- Practica N°10 - Asanas de Equilibrio de ... [1] 1 Publicado: 26 jul

**Contarás con todo el material de estudio y amplia bibliografía en formato PDF**



# Quienes somos

## CENTRO HOLISTICO ALAS



Es un espacio dedicado al desarrollo y bienestar de las personas. Nuestra actividad principal es el yoga, abarcado desde una mirada holística que comprende muchas otras disciplinas como el ayurveda, nutrición, filosofía, psicología, etc.

Desde Ciudad de Buenos Aires, y aprovechando las ventajas que la tecnología nos brinda, realizamos nuestras actividades de manera virtual, lo que nos permite llegar a muchísimas mas personas y con valores accesibles, lo que sería imposible de manera presencial. De este modo podemos difundir y compartir estos conocimientos de forma más justa y equitativa para quienes deseen acercarse a este camino, incluyendo a aquellas localidades alejadas que no cuentan con acceso directo a estas disciplinas

### Nuestras actividades

**Clases de Yoga:** Desde 2020 a la fecha, de manera virtual, hemos dado clases de yoga a cientos de alumnxs distribuídos en todo el país y en el exterior



**Yoga Terapéutico:** Hemos capacitado a más de mil instructorxs a través de nuestros talleres especiales de Yoga Terapéutico

**Cuellos y Hombros**

¿Estás mucho tiempo sentado/a? ¿Estás muchas horas frente a una computadora?

**TEORÍA**  
Veremos como los órganos pueden reflejar dolores en la zona de cuello, cervicales y hombros

**PRACTICA**  
Realizaremos Asanas (posturas) para recuperar la movilidad de los hombros y cuello y prevenir dolores

**PosGrado:** Perfeccionamiento y formación para profesionales del yoga, a través de dos cursos anuales.



### Otras Actividades

*Ciclos de Meditación - Meditación en movimiento - Danza Kaoshikii  
Talleres de Alimentación Consciente - Grupos de Reflexión y Encuentro -  
Clases Especiales de Yoga: Niño interior - Equinoccio - Dia de la Tierra -  
Festividades de la India*

# EQUIPO DE PROFESIONALES

*Viviana Conti - Nancy Galindez*

Dada Arnavananda Arcaya

## **Viviana Conti**



### **Instructora de Yoga**

Formadora de Instructorxs en "AYAM - Ananda Marga Gurukula" y "Centro Holístico Alas"

#### **Formación:**

- Instructorado de Yoga en AYAM - Ananda Marga Gurukula
- Escuela Nacional de Danzas

#### **Posgrados:**

- Yoga Terapéutico
- Patología Articular - Maas Yoga
- Patología de Columna - Maas Yoga
- Entrenamiento Intensivo Filosofía y Estilo de Vida Ananda Marga Internacional
- Tantra Yoga - Ananda Marga
- Sintiendo la Respiración - Academia Nexo Yoga - España
- Corrección Postural Academia Nexo Yoga - España
- Introducción al Sanscrito - UBA Filosofía y Letras
- Metafísica y Asanas Fundacion Hastinapura
- Nutrición y Salud Ayurveda - Instituto Argentino de Terapias Naturales
- Terapeuta Holística - Nueva Conciencia (ONU)



## Nancy Lorena Galindez

### Instructora de Yoga

Formadora de Instructorxs en "AYAM - Ananda Marga Gurukula" y "Centro Holístico Alas"

### Formación:

- Instructorado de Yoga en AYAM - Ananda Marga Gurukula
- Santosa Yoga: Instructorado de Yoga para niños
- Operador Shiatsu Namikoshi - Shiatsu Argentina
- Introducción Taping Neuromuscular - Roust Center Entrenamiento Postural
- Stretching -Prof. Diana Bustamante
- Fit Pilates - Prof. Diana Bustamante
- Auxiliar en Gerontología (Terciario Graduado)
- Técnico Nacional en Recreación (Terciario Graduado) Instituto de Tiempo Libre y Recreación (Gob. CABA)
- Profesora Nacional de Educación Física (Terciario Graduado)
- Inst. de Educación Física N° 2 "Prof. Federico W. Dickens"



## Arnavananda Arcaya

Dada Arnavananda no solo es un maestro y monje, sino una fuente viva de conocimiento.

Nacido, criado y formado en la India, su enseñanza no es solo una interpretación de libros, sino una **transmisión directa** de conocimientos que se han mantenido intactos a lo largo de generaciones.

En nuestro instructorado encontrarás un puente único que te permite tomar **conocimientos milenarios** directos de la cultura india.



# *Masterclass*

**Dada Arnavananda**, brinda clases especiales sobre Filosofía del Yoga, aportando una enriquecedora mirada desde su cultura milenaria.

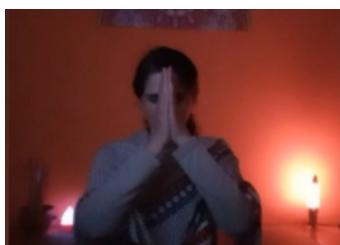


**Masterclass a cargo de profesionales de distintas disciplinas que enriquecen la formación**

## *Mudras*



## *Alimentación*



## *Meditación*

## *Mantras*

## *Danza Kaoshikii*



No se requiere experiencia previa en la práctica de yoga. El único requisito es la práctica **semanal online obligatoria** con nuestras profesoras, la cual se ofrece sin costo adicional.

El proceso de evaluación se desarrolla durante todo el año, independientemente del examen final. No priorizamos la perfección en el armado de las asanas, ya que consideramos que forma parte de un proceso personal, pero sí evaluaremos su conocimiento y aplicación



## **ENCONTRARAS MUCHO MAS QUE UN INSTRUCTORADO DE YOGA**

Tendrás acceso sin cargo extra a una práctica semanal de yoga, en las clases online que dictamos en el Centro Holístico Alas.

Nos comprometemos a hacer un seguimiento personalizado, acompañándote en el proceso de aprendizaje, teniendo en cuenta las particularidades de cada ser.

Nuestra modelo de enseñanza es enfocado en la persona. Priorizamos tus emociones, tus tiempos y tus necesidades

## *Lo que encontrarás en este instructorado*

El instructorado de Yoga es mucho más que una formación teórico/práctica basada en las posturas físicas

Como profesión te permitirá dedicarte a una de las actividades más nobles, ya que podrás llevar bienestar, salud y armonía a las almas que toques.

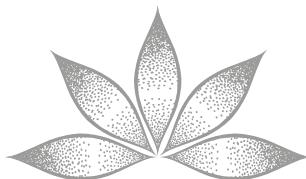
Como camino personal te guiará a una vida más plena, honrando cada momento con amor y sabiduría



Desde el Centro Holístico Alas queremos acompañarte en este proceso.

Por eso diseñamos un modelo que facilita este camino, basado en valores accesibles, disponibilidad horaria, y un acompañamiento centrado en la persona.

Te esperamos para transitar juntos este camino de bienestar psico, físico y espiritual.



# Inscripciones Abiertas

## Ciclo 2026

---



54 9-11-2473 0777

[centroholisticoalas@gmail.com](mailto:centroholisticoalas@gmail.com)



@centroholistico.alas



Centro Holistico Alas

Buenos Aires



Argentina