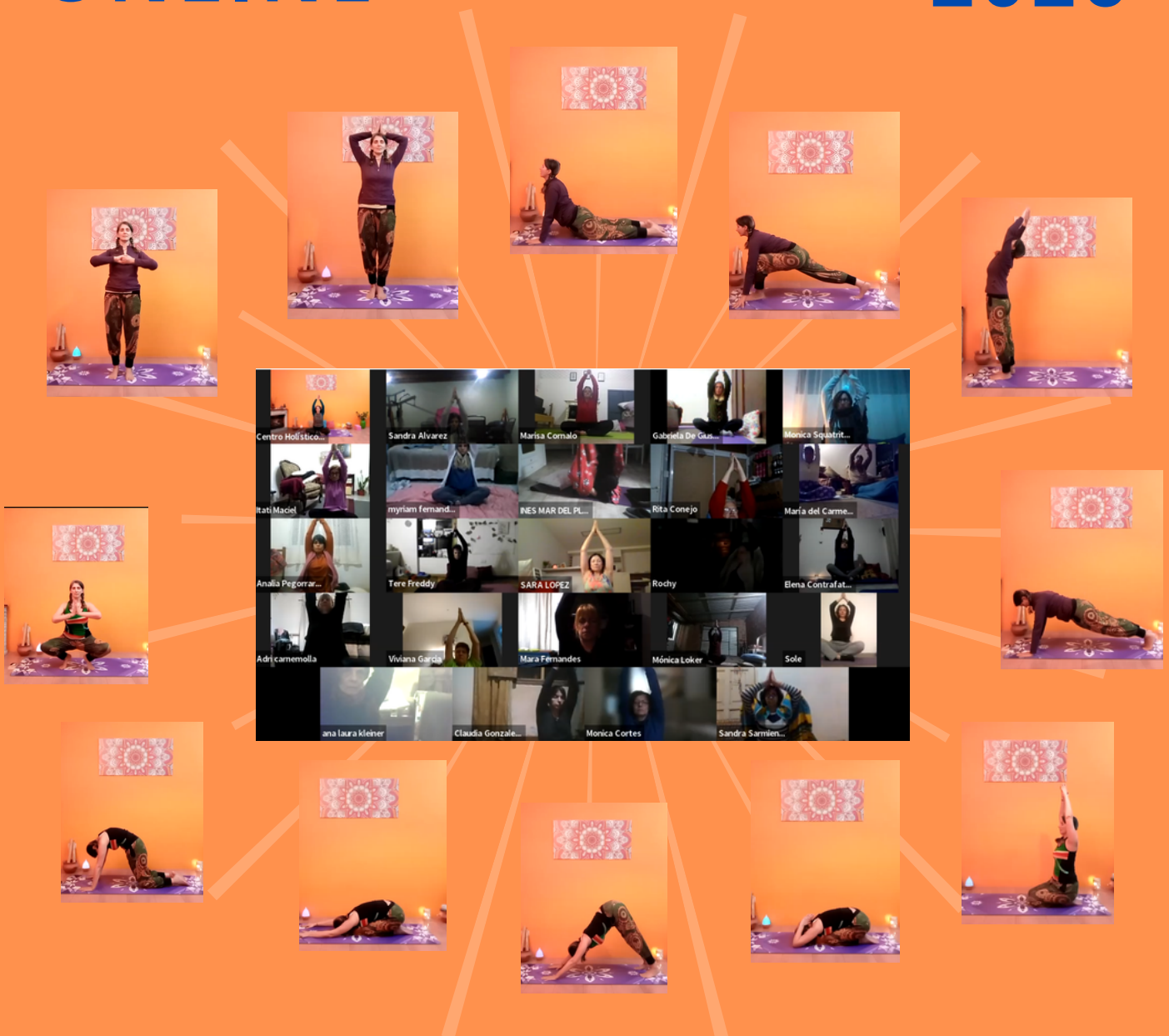


INSTRUCTORADO DE YOGA

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 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 no perder el ritmo de la cursada

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

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)

Programa de Estudio Detallado

INTRODUCCIÓN A LA BIOPSIKOLOGIA

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.

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.

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



CLASE TEORICA 3 - GUIA PARA INSTRUCTOR...

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

CLASE TEORICA 2 BIOPSIKOLOGIA e INTROD...

	Biopsicología - Introducción al Ayurved... 圖 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 ... 圖 1	Editado: 19 mar
	El viaje del oxígeno a través de tu cuerpo... 圖 1	Publicado: 18 mar
	PRANAYAMA por Dada Amavananda Av... 圖 3	Publicado: 18 mar
	TEORICO ANATOMIA 1- SISTEMA OSTEOPAR... 圖 1	Publicado: 18 mar

CLASES PRACTICAS

	Práctica N° 17 - Virabhadrasana - Jatsila Utkat... 圖 1	Publicado: 15 nov
	Práctica N° 16 - Jinasana - Automasaje 圖 1	Publicado: 25 oct
	Práctica N° 15 Kaushikili 圖 1	Publicado: 25 oct
	Práctica N° 14 圖 1	Publicado: 28 sept
	Práctica N° 13 - Repaso 圖 1	Publicado: 15 sept
	Práctica N° 12 圖 1	Publicado: 24 ago
	Práctica N° 11 - Adaptación asanas de equilib... 圖 1	Publicado: 9 ago
	Práctica N° 10 - Asanas de Equilibrio de ... 圖 1	Publicado: 26 jul

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 Histó... 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 acuerd... PDF		el_enigma_de_este_mundo ... PDF
	La ciencia del pranayama (S... PDF		LA_VIDA_DIVINA_Sri_Aurobi... PDF
	La-ley-del-éxito1 - Yogan... 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

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.

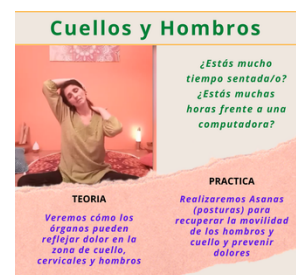
Desde Ciudad de Buenos Aires, y aprovechando las ventajas que la tecnología nos brinda, realizamos nuestras actividades de manera virtual, lo que nos permite llegar a muchísimas mas personas y con valores accesibles, lo que sería imposible de manera presencial. De este modo podemos difundir y compartir 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 distribuidos 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



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 - Día 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
- Metafisica y Asanas Fundacion Hastinapura
- Nutrición y Salud Ayurveda - Instituto Argentino de Terapias Naturales
- Terapeuta Holística - Nueva Conciencia (ONU)



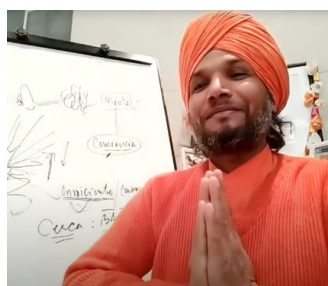
Nancy Lorena Galindez

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
- Streching -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.



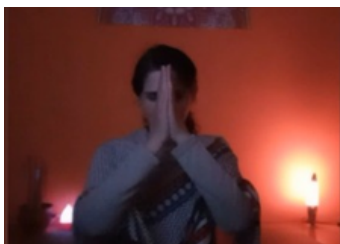
Masterclass

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

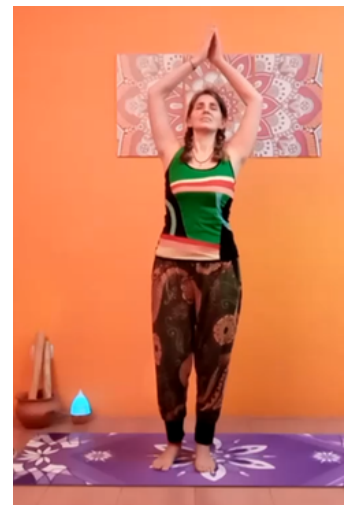


Masterclass a cargo de profesionales de distintas disciplinas que enriquecen la formación

Mudras



Alimentación



Meditación

Mantras

Danza Kaoshikii



No se requiere experiencia previa en la práctica de yoga.

El 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.

Nuestro 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 juntxs este camino de bienestar psico, físico y espiritual.



Inscripciones Abiertas

Ciclo 2026



54 9-11-2473 0777

centroholisticoalas@gmail.com

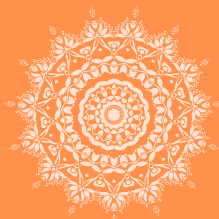


@centroholistico.alas



Centro Holistico Alas

Buenos Aires



Argentina