



INSTRUCTORADO EN  
HATHA YOGA DINÁMICO  
200HS



# PRIMER PASO!

A continuación encontrarás toda la información que necesitas respecto al Instructorado en HathaYoga 200hs certificado internacionalmente.

Esta Formación es un Curso completo, donde conocerás las bases del Hatha Yoga y haremos foco principal de práctica en su rama dinámica, conocida como Vinyasa Yoga .

Esta es una formación integral donde trabajaremos en temas medulares como Pranayama, Meditación, Ayurveda, Yoga y elementos, variantes de posturas, aspectos filosóficos, entre muchos otros

NO NECESITÁS EXPERIENCIA PARA ESTA FORMACIÓN,  
NECESITÁS ES GANAS Y COMPROMISO!



# GENERALIDADES DE LA FORMACIÓN



## DURACIÓN

Marzo a Diciembre 2025

Si no fue suficiente el plazo, podés continuar hasta terminarlo.

Plazo 12 meses +

## REQUISITOS

No necesitás experiencia en Yoga para este Instructorado.

Necesitás compromiso, ganas y complementarlo con las prácticas incluídas en la grilla.

## MODALIDAD

Los encuentros teórico-vivenciales de 2 Miércoles al mes son online EN VIVO o podrias elegir 1 online y 1 presencial.

Las prácticas de la grilla que los complementan son a elección en formato presencial, online o mixto.

## CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

OMY es Escuela esta certificada por IYA ( International Yoga Association de Canadá)

YAI (Yoga Alliance International de India) y WYF (World Yoga Federation, Unión Europea y Estados Unidos) lo que te deja el canal abierto para certificarte individualmente si asi lo deseas.



# DETALLES DE LA CURSADA



DOS ENCUENTROS TEÓRICO-VIVENCIALES  
POR MES

**DOS MIÉRCOLES POR MES** 18 a 21 hs

ENCUENTROS ESPECIALES de prácticas guiadas por vos y  
tus compañerxs

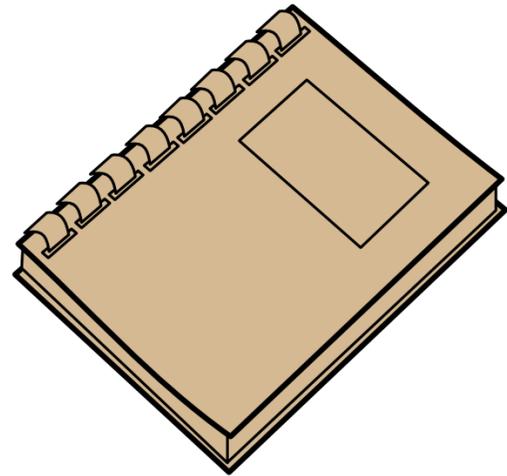
TRABAJO ANUAL GRUPAL de armado de clases en asana,  
pranayama y meditación.

ACCESO ILIMITADO A TODA LA GRILLA DE  
CLASES presenciales y/o virtuales

**Más de 20 Clases semanales** tanto en el Shala Presencial  
como en el Shala Virtual.



# MATERIAL Y CAMPUS



## MANUALES y LIBROS DIGITALES

Cada módulo tendrá el apoyo de su manual teórico, que confeccionamos especialmente para el Instructorado. También compartiremos libros de lectura digital en pdf como material complementario de conocimientos compartidos en cada encuentro de la formación.

## ACCESO AL CAMPUS

Tanto, las clases, el material, los manuales y todo lo vinculado a la formación, quedarán guardados en el campus virtual durante toda la cursada, para que puedas volver a verlos, practicarlos y estudiarlos las veces que quieras y así tener todo organizado allí cronológicamente.



# REQUISITOS PARA LA CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL DE 200 HS



## PRACTICAS SEMANALES

Podés elegir libremente entre clases virtuales o presenciales, ambas suman para las 200HS.

RECOMENDAMOS mínimo 2 por semana

Las clases suman:

**Hatha: 1,5 hs**

**Pranayama y Meditación  
0,5hs**

**Encuentros 3 hs c/u**

## TRABAJOS DE ASIMILACIÓN

Cada módulo tendrá algún trabajo de asimilación que asegure que has vivenciado el tema en cuestión y te ayude a establecerte y empoderarte ante estos temas con tus receptores.

**Suman mín 2 hs mensuales**

## ASISTENCIA DE MÍNIMO 80%

Los encuentros son en vivo desde la virtualidad o de un miércoles presencial, para que puedas preguntar, aportar y enriquecer el grupo con tu presencia.

Esta formación NO está pensada para hacer en diferido.

## EXAMEN FINAL

De opciones múltiples, con los conceptos abordados durante el instructorado  
En diciembre, de formato online.

Se aprueba con 75%

# QUÉ SUCEDE SI NO ALCANZO LOS REQUISITOS O LAS 200 HS AL FINALIZAR EN DICIEMBRE?



## PRACTICAS SEMANALES

La Formación termina en Diciembre pero podés continuar tus prácticas hasta sumar las hs faltantes como un practicante regular en la escuela  
(tiempo 12 meses)

## TRABAJOS DE ASIMILACIÓN

Si no has llegado o adeudas trabajos certificas en el momento de entregarlos y recibir devolucion satisfactoria (tiempo 12 meses +)

## ASISTENCIA DE MÍNIMO 80%

Si te has perdido más de 2 encuentros, podás cursarlos con el siguiente grupo y además verlos en el campus pra no perder continuidad en tu cursada.

## EXAMEN FINAL

Tenés posibilidad de recuperarlo dentro del año.

NO TODOS TENEMOS LOS MISMOS TIEMPOS O LAS MISMAS METAS

# CONTENIDOS DEL PROGRAMA

## ANATOMÍA Y BIOMECÁNICA

- Asanas básicas- Movimiento y permanencia- Asana stitih y vinyasa
- Construcción de Posturas, entrada- permanencia -desarmado en sincronía con la respiración
- Surya y Chandra Namaskar- Rishikesh y variantes.
- Clasificación de Asanas según planos de movimiento: Extensión- flexión- inclinación- rotación- equilibrios- posturas de inversión.
- Pawanmuktasana: El desbloqueo articular
- Los Elementos en la práctica. Cuáles- para quién- cuándo y cuánto-
- Variantes y progresiones en las posturas.
- Anillo pélvico y caderas
- Tórax- columna vertebral
- Respiración. Pranayama
- Ayurveda en sus principios básicos.
- Ayurveda como medicina preventiva
- Cómo trabajar ante dolor de lumbares , cervicales, rodilla, hombro.
- anatofisiología humana
- Cavidades respiratorias y digestivas.
- Prácticas externas e internas



## CUERPO SUTIL

- Teoría de los Chakras y nadis
- Mantras y su influencia meditativa
- Técnicas de relajación e internalización de los sentidos

## FILOSOFÍA DEL YOGA CLÁSICO

- Los Yoga Sutras de Patañjali y su mirada acerca de los Asanas.
- 4 senderos del yoga Clásicos
- Cómo incorporar estas enseñanzas de filosofía a la práctica fuera del mat

## PEDAGOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS

- Armado y estructura de clase
- Enseñar lo que practicamos
- Yoga y diferencia con la gimnasia tradicional / diferencia entre Yoga y Religión
- Introduciendo la Meditación



# INVERSIÓN DETALLES ADMINISTRATIVOS

## SI ESTÁS EN ARGENTINA

**Matrícula de inscripción a OMY:** Pago único de una cuota \$115000 (**Con el pago de tu matrícula iniciamos tu acceso y alta en el campus virtual que utilizarás todo la formación )**

La matrícula NO es reembolsable por ningún motivo.

**50% de DESCUENTO en matrícula por Inscripción temprana antes del 15/11**

**+ 10 cuotas mensuales** de

Abonando por transferencia \$115000

Abonando en efectivo \$95000 cada una entre Marzo y Diciembre .

Se abona antes del día 10 de cada mes (luego recargo del 10%)

No es nuestro estilo aumentar el arancel frecuentemente, pero si el contexto lo requiere nos veremos en la condición de hacerlo en los meses Junio, septiembre y/o noviembre





## SI ESTÁS EN EL EXTERIOR

### **Matrícula de inscripción a OMY**

Pago único de U\$100

Con el pago de tu matrícula iniciamos tu acceso , alta y mantenimiento en el campus virtual durante el Instructorado

La matrícula NO es reembolsable por ningún motivo

+ **10 cuotas mensuales** de U\$95

Se abona a través de PayPal o Cuenta bancaria de USA.

Los aranceles se abonan antes del 10 de cada mes luego recargo del 10%

**CONSULTÁ por descuento en matrícula 50% por  
Inscripción temprana antes del 15/11 !**

**Descuento de una cuota en pago del curso completo  
anticipado.**

INVERSIÓN  
DETALLES  
ADMINISTRATIVOS

