

UNIVERSO YOGA

Formación internacional de hatha yoga 200 h.

14 de marzo al 16 de mayo de 2026





Junto a Swasti Yogashala te invitamos a vivir una verdadera transformación acompañada por grandes maestros de India, Argentina y Uruguay.

Compartimos el yoga como una experiencia de humanidad que nos hace sentir más libres y más conectados con el mundo. Un camino para que cada instructor/a pueda descubrir y ofrecer la mejor versión de sí mismo, con confianza, amor y sinceridad.

En el 2026, por séptima vez, acercamos desde Rishikesh, India, esta formación, única, en modalidad online o combinada online/presencial, para que puedas iniciar o profundizar tu recorrido como instructor/a de yoga.

Durante 9 semanas, tendrás la oportunidad de integrar las enseñanzas, cultivar la disciplina y aplicar la sabiduría del yoga en tu vida.

Nuestro camino

Swastiyogashala es la escuela de Surinder Singh.

Surinder es el profesor de hatha yoga más reconocido de Rishikesh, la capital mundial del yoga en La India.

Abre el camino del alma, con su conocimiento y experiencia, expandiendo la práctica, dentro y fuera del mat, con entendimiento, alegría y una espiritualidad que inspira.

Alejandra Brea creo Universo Yoga en el 2015, luego de viajar por primera vez a La India y sumergirse en este camino junto a la guía y la amistad de Surinder. Universo Yoga es una escuela para aprender y profundizar las enseñanzas del yoga con la guía de todos sus profesores del alma, siendo un puente entre Uruguay, Argentina y La India.



programa

Anatomía y biomecánica

- Sistema respiratorio, sistema nervioso y sistema cardiovascular.
- Esqueleto: generalidades, clasificación, regiones anatómicas.
- Huesos: tipos de huesos, funciones.
- Articulaciones: tipos de articulaciones, movimientos articulares.
- Músculos y tipos de contracción muscular.
- Movimientos, estabilidad, estructura ósea y muscular de hombro, codo, muñeca, mano, columna, pelvis, cadera, rodilla, tobillo y pie. Posturas relacionadas.





Filosofía

- Marco histórico.
- Definición del yoga y términos claves.
- Bhagavad Gita, Upanishads, Hatha yoga pradipika, Yoga sutras.
- Cómo se relacionan la práctica y la filosofía.

Ayurveda

- Introducción al Ayurveda y sus principios fundamentales. Teoría
- de los 5 elementos.
- Teoría de los doshas o biotipos constitucionales. Cualidades y
- diagnóstico de cada biotipo.
- Psicología Ayurveda. Concepto de gunas. Complejo mental desde el Ayurveda.
- Plan de equilibrio, rutina diaria y alimentación para cada Dosha.
- Proceso de salud y enfermedad desde el Ayurveda. Concepto de Agni y Ama.

Meditación

- Cómo funciona la mente.
- Por qué meditar.
- Posturas de meditación.
- Introducción a técnicas de meditación.
- Yoga nidra.

Asanas y pranayamas

- Práctica de asanas.
- Técnicas de introducción al pranayama.

Ajustes y alineamientos

- Bases de anatomía y biomecánica aplicadas a las posturas.
- Variaciones y uso de elementos.
- Ajustes: cómo ajustar cada cuerpo, laboratorio de ajustes.

Mantras

- Entonación y pronunciación de los mantras de inicio y cierre.

Metodología de la enseñanza.

- Surinder Singh comparte su método de aprendizaje.

Pedagogía y planificación de clase

- Cómo compartir yoga.
- Cómo planificar una clase.

Encuentros grupales

Espacios de conexión y contención para acompañar todo lo vivido durante la formación. Guiado por exalumnas y Ale.



modalidades

podés elegir entre dos modalidades:

Online

Todas las prácticas serán transmitidas online en simultaneo y podrás realizarlas desde tu hogar. A la vez, existirán espacios de soporte virtual para interactuar entre compañeros y acceder a material audiovisual. Es necesario asistir, por lo menos, a un 80 % de las clases en forma sincrónica. Tendrás acceso a la grabación de las clases durante la formación y hasta 3 meses después. Incluye manual en pdf.

Online + presencial en Uruguay

De lunes a sábado las prácticas serán online y se realizará 1 jornada, de sábado y domingo, online/presencial cada mes (3 jornadas en total). **Las prácticas presenciales serán en el Hotel Trouville en Punta Carretas, Montevideo, Uruguay.** Incluye manual impreso y jala neti.

Las clases serán guiadas en español, a excepción de las clases desde India que serán traducidas en simultáneo al español.



c r o n o g r a m a

marzo abril mayo

El horario está en GMT - 3 (hora de Uruguay). Te agradecemos chequear el horario según tu país de residencia.

Día de comienzo: sábado 14 de marzo

Día de finalización: sábado 16 de mayo

Lunes a viernes (3 horas diarias: 1.5 en la mañana + 1.5 en la tarde)*

- Mañana: 6.30 a 8.00 h
- Tarde: 19 a 20.30 h

**Exceptuando las mañanas de los lunes 16 de marzo, 13 de abril y 11 de mayo. Serán de descanso.*

Sábados online *

- Mañana: 8:00 a 9:30 h. 14 de marzo, 11 de abril, 9 de mayo.
- Mañana: 8:00 a 11:00 h. 21 y 28 de marzo, 18 y 25 de abril.

**Exceptuando los sábados 4 de abril y 2 de mayo que serán días de descanso.*

Jornadas online/presencial:

- 14 a 19:30 h. Sábado 14 de marzo, 11 de abril y 9 de mayo.
- 8 a 13:30 h. Domingo 15 de marzo, 12 de abril y 10 de mayo.



Tu aprendizaje, semana a semana

Este es un cronograma orientativo, para que puedas visualizar tus días en la formación.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6:30 a 8	Asanas	Alineamiento	Asanas	Ajustes	Pranayama		---
8 a 9:30						Asanas y pranayama	---
14 a 19:30						Jornada presencial	---
8 a 13:30							Jornada presencial
19 a 20:30	Anatomía	Filosofía	Chakras	Filosofía	Ayurveda	---	---

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6:30 a 8	---	Ajustes	Asanas	Ajustes	Pranayama		---
8 a 11:00						Asanas y laboratorio	---
19 a 20:30	Anatomía	Filosofía	Chakras	Filosofía	Ayurveda	---	---

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6:30 a 8	Asanas	Ajustes	Asanas	Ajustes	Pranayama	---	---
19 a 20:30	Anatomía	Filosofía	Chakras	Filosofía	Mantras	---	---

equipo docente



Surinder Singh

Profesor de yoga
India



Alejandra Brea

Profesora de yoga
Uruguay



Dra. Chiara del Bene

Grado 1 en anatomía,
Uruguay



Jorge Zoppolo

Profesor de yoga
Uruguay



Vikrameet Singh

Profesor de yoga
India



Paula Acuña

Profesora de yoga
Uruguay



Verónica Pastor

Lic. en nutrición. Posgrado
Medicina y Ayurveda.
Uruguay



Florencia Momo

Profesora de yoga
Argentina



Gonzalo Miños

Nada yoga
Uruguay

valores

Modalidad online

Inscripción bonificada hasta el 20 de noviembre: USD 1550 / Reserva de lugar con una seña del 30% y abonando la totalidad previo al 20 de enero.

Precio: USD 1.680

Modalidad online/presencial

Inscripción bonificada hasta el 20 de noviembre: USD 1750 / Reserva de lugar con una seña del 30% y abonando la totalidad previo al 20 de enero.

Precio: USD 1880

Estadía en el hotel durante las jornadas presenciales:

Habitación estándar, 2 huéspedes sin desayuno: USD 110 (precio por huésped)

Habitación estándar, 1 huésped sin desayuno: USD 225

**el hospedaje será los sábados 14 de marzo, 11 de abril y 9 de mayo.*



Formas de pago

- Transferencia bancaria, hasta en 3 cuotas.
 - Mercado Pago, hasta en 10 cuotas.
 - Pay Pal, solo para quienes residen en el exterior.
 - Efectivo en dos cuotas, solo para Argentina.
-

Política de cancelación

Seña

El valor de la seña para reservar tu lugar es del 30% y no es reembolsable.

Hasta una semana antes

Si has abonado la totalidad del dinero y cancelas con una semana de anticipación se te devolverá el 50%.

Con menos de una semana de anticipación

Si has abonado la totalidad del dinero y cancelas con menos de una semana de anticipación, no se te hará ninguna devolución y el valor del 50% te quedará a favor para una futura formación.



preguntas

¿Tengo que tener experiencia previa en yoga?

No es necesario tener experiencia previa en yoga. Sin embargo, te recomendamos comenzar a practicar y a leer sobre yoga para preparar el cuerpo y la mente.

¿Puedo realizarlo desde cualquier lugar del mundo?

Sí, debes tener en cuenta que la hora estándar del instructorado es UTC/GMT -3.

¿Es solo para quienes quieren ser instructores de yoga?

Es para todas y todos. Esta experiencia te otorgará una base sólida en tu camino del yoga más allá de que decidas o no compartir la práctica.

Si tengo alguna lesión en el cuerpo, ¿puedo hacer la formación?

Sí. En ese caso debes escribirnos al mail para coordinar una entrevista corta y cuidar tu situación puntual.

¿Qué significa que la formación esté avalada por Yoga Alliance?

Yoga Alliance es la asociación más grande y sin fines de lucro que representa a la comunidad de yoga. Al completar la formación, recibirás el certificado de Yoga Alliance (RYS 200), aval internacional que te habilita para compartir clases en todo el mundo.

palabras del alma

testimonios de exalumnos

“

Integración y transformación a través de una forma amorosa, contenedora, que enriquece más allá del conocimiento en la mente, enriquece el corazón.

“

Conocí muchos aspectos míos y aprendí a aceptarme y quererme. Aparte de formar una familia hermosa.

“

Maravillosa, fue todo muy armónico y lindo de seguir. Sigo con el corazón lleno de amor por haber formado parte.

“

“El online no se sintió para nada como un impedimento, al contrario, a veces el poder hacerlo desde la comodidad de mi casa lo hacía mejor.



“

El grupo humano que se formó es hermoso y el nivel de vínculo que se generó a través de la pantalla sorprende. Pero para mí lo más importante fue la experiencia que implicó tener clases dos veces por día, seis días a la semana durante dos meses. Eso me llevó a poner en práctica no solo el yoga como conocimiento sino como disciplina.

“

Me ordenó la vida, le trajo salud y alegría. Complementó mucho mi práctica personal y me preparó para dar clases mucho más completas de lo que las que había dado antes.

“

Estoy eternamente agradecido a esta experiencia.





Si quieres coordinar una reunión para conocernos
o hacer una consulta, contáctanos por whatsapp:
+598 98 333 672

