

Composición de horas de los cursos

■ Formación base
 ■ Formaciones y cursos de profundización
 ■ Práctica interna · Cada modalidad por separado; horas pedagógicas (45 min) y cronológicas.



HAṬHA YOGA I · INTENSIVO (200 horas)

Formación base. Horarios 2027 (Drive Administración/Horarios).

MODALIDAD Fin de semana	 CLASES PRESENCIALES 16 clases × 5 h 106,7 h pedagógicas 80 h cronológicas	 CLASES ONLINE 8 clases × 2 h 21,3 h pedagógicas 16 h cronológicas	 PRÁCTICA REGULAR 80 prácticas × 1,5 h (2 h ped. c/u) 160 h pedagógicas 120 h cronológicas	 PRÁCTICA PROFESIONAL 8 clases × 1 h 10,7 h pedagógicas 8 h cronológicas	TOTAL PROGRAMA 298,7 h pedagógicas 224 h cronológicas nominal 200 h · +98,7 ped.
MODALIDAD Vespertino	 CLASES PRESENCIALES 32 clases × 3 h 128 h pedagógicas 96 h cronológicas	 CLASES ONLINE sin clases online —	 PRÁCTICA REGULAR 80 prácticas × 1,5 h (2 h ped. c/u) 160 h pedagógicas 120 h cronológicas	 PRÁCTICA PROFESIONAL 8 clases × 1 h 10,7 h pedagógicas 8 h cronológicas	TOTAL PROGRAMA 298,7 h pedagógicas 224 h cronológicas nominal 200 h · +98,7 ped.



HAṬHA YOGA I (300 horas)

Formación base anual. Fin de semana A y B: mismas horas (grupos presenciales distintos, online compartido).

MODALIDAD Fin de semana A y B	 CLASES PRESENCIALES 16 clases × 5 h 106,7 h pedagógicas 80 h cronológicas	 CLASES ONLINE 8 clases × 2 h 21,3 h pedagógicas 16 h cronológicas	 PRÁCTICA REGULAR 100 prácticas × 1,5 h (2 h ped. c/u) 200 h pedagógicas 150 h cronológicas	 PRÁCTICA PROFESIONAL 8 clases × 1 h 10,7 h pedagógicas 8 h cronológicas	TOTAL PROGRAMA 338,7 h pedagógicas 254 h cronológicas nominal 300 h · +38,7 ped.
MODALIDAD Vespertino	 CLASES PRESENCIALES 60 clases × 1 h 30 min 120 h pedagógicas 90 h cronológicas	 CLASES ONLINE sin clases online —	 PRÁCTICA REGULAR 100 prácticas × 1,5 h (2 h ped. c/u) 200 h pedagógicas 150 h cronológicas	 PRÁCTICA PROFESIONAL 8 clases × 1 h 10,7 h pedagógicas 8 h cronológicas	TOTAL PROGRAMA 330,7 h pedagógicas 248 h cronológicas nominal 300 h · +30,7 ped.
MODALIDAD Diurno	 CLASES PRESENCIALES 60 clases × 1 h 30 min 120 h pedagógicas 90 h cronológicas	 CLASES ONLINE sin clases online —	 PRÁCTICA REGULAR 100 prácticas × 1,5 h (2 h ped. c/u) 200 h pedagógicas 150 h cronológicas	 PRÁCTICA PROFESIONAL 8 clases × 1 h 10,7 h pedagógicas 8 h cronológicas	TOTAL PROGRAMA 330,7 h pedagógicas 248 h cronológicas nominal 300 h · +30,7 ped.



AṢṬĀṄGA CHIKITSĀ (200 horas)

Hatha Yoga II A.

MODALIDAD Fin de semana	 CLASES PRESENCIALES 8 clases × 5 h 53,3 h pedagógicas 40 h cronológicas	 CLASES ONLINE 8 clases × 2 h 21,3 h pedagógicas 16 h cronológicas	 PRÁCTICA REGULAR 100 prácticas × 1,5 h (2 h ped. c/u) 200 h pedagógicas 150 h cronológicas	 PRÁCTICA PROFESIONAL no aplica —	TOTAL PROGRAMA 274,7 h pedagógicas 206 h cronológicas nominal 200 h + 74,7 ped.
MODALIDAD Diurna	 CLASES PRESENCIALES 32 clases × 1 h 45 min 74,7 h pedagógicas 56 h cronológicas	 CLASES ONLINE sin clases online —	 PRÁCTICA REGULAR 100 prácticas × 1,5 h (2 h ped. c/u) 200 h pedagógicas 150 h cronológicas	 PRÁCTICA PROFESIONAL no aplica —	TOTAL PROGRAMA 274,7 h pedagógicas 206 h cronológicas nominal 200 h + 74,7 ped.



YOGA TRAINING (200 horas)

Entrenamiento funcional en asanas.

MODALIDAD Fin de semana	 CLASES PRESENCIALES 8 clases × 5 h 53,3 h pedagógicas 40 h cronológicas	 CLASES ONLINE 8 clases × 2 h 21,3 h pedagógicas 16 h cronológicas	 PRÁCTICA REGULAR 100 prácticas × 1,5 h (2 h ped. c/u) 200 h pedagógicas 150 h cronológicas	 PRÁCTICA PROFESIONAL no aplica —	TOTAL PROGRAMA 274,7 h pedagógicas 206 h cronológicas nominal 200 h + 74,7 ped.
MODALIDAD Diurna	 CLASES PRESENCIALES 32 clases × 1 h 45 min 74,7 h pedagógicas 56 h cronológicas	 CLASES ONLINE sin clases online —	 PRÁCTICA REGULAR 100 prácticas × 1,5 h (2 h ped. c/u) 200 h pedagógicas 150 h cronológicas	 PRÁCTICA PROFESIONAL no aplica —	TOTAL PROGRAMA 274,7 h pedagógicas 206 h cronológicas nominal 200 h + 74,7 ped.



VINYĀSA YOGA (200 horas)

Hatha Yoga II B.

MODALIDAD Fin de semana	 CLASES PRESENCIALES 8 clases × 5 h 53,3 h pedagógicas 40 h cronológicas	 CLASES ONLINE 8 clases × 2 h 21,3 h pedagógicas 16 h cronológicas	 PRÁCTICA REGULAR 100 prácticas × 1,5 h (2 h ped. c/u) 200 h pedagógicas 150 h cronológicas	 PRÁCTICA PROFESIONAL no aplica —	TOTAL PROGRAMA 274,7 h pedagógicas 206 h cronológicas nominal 200 h + 74,7 ped.



YOGATERAPIA Y HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS (horas por confirmar)

Un solo curso. Sin horas nominales en los archivos; 100 prácticas por confirmar.

MODALIDAD Vespertina	 CLASES PRESENCIALES 32 clases × 1 h 45 min 74,7 h pedagógicas 56 h cronológicas	 CLASES ONLINE sin clases online —	 PRÁCTICA REGULAR 100 prácticas × 1,5 h (2 h ped. c/u) 200 h pedagógicas 150 h cronológicas POR CONFIRMAR	 PRÁCTICA PROFESIONAL no aplica —	TOTAL PROGRAMA 274,7 h pedagógicas 206 h cronológicas nominal por confirmar
MODALIDAD Fin de semana	 CLASES PRESENCIALES 8 clases × 5 h 53,3 h pedagógicas 40 h cronológicas	 CLASES ONLINE 9 clases × 2 h 24 h pedagógicas 18 h cronológicas	 PRÁCTICA REGULAR 100 prácticas × 1,5 h (2 h ped. c/u) 200 h pedagógicas 150 h cronológicas POR CONFIRMAR	 PRÁCTICA PROFESIONAL no aplica —	TOTAL PROGRAMA 277,3 h pedagógicas 208 h cronológicas nominal por confirmar



ĀYURVEDA I (35 horas)

Solo base teórica: clases presenciales y online (sin práctica regular en la carga horaria).

MODALIDAD Fin de semana	 CLASES PRESENCIALES 4 clases × 5 h 26,7 h pedagógicas 20 h cronológicas	 CLASES ONLINE 4 clases × 2 h 10,7 h pedagógicas 8 h cronológicas	 PRÁCTICA REGULAR sin práctica —	 PRÁCTICA PROFESIONAL no aplica —	TOTAL PROGRAMA 37,3 h pedagógicas 28 h cronológicas nominal 35 h · +2,3 ped.



MEDITACIÓN (100 horas)

Práctica interna. 40 prácticas regulares obligatorias (certificación 100 h).

MODALIDAD Fin de semana · con práctica	 CLASES PRESENCIALES 4 clases × 5 h 26,7 h pedagógicas 20 h cronológicas	 CLASES ONLINE 4 clases × 2 h 10,7 h pedagógicas 8 h cronológicas	 PRÁCTICA REGULAR 40 prácticas × 1,5 h (2 h ped. c/u) 80 h pedagógicas 60 h cronológicas	 PRÁCTICA PROFESIONAL no aplica —	TOTAL PROGRAMA 117,3 h pedagógicas 88 h cronológicas nominal 100 h · +17,3 ped.



PRĀṆĀYĀMA (100 horas)

Práctica interna. 40 prácticas regulares obligatorias (certificación 100 h).

MODALIDAD Fin de semana · con práctica	 CLASES PRESENCIALES 4 clases × 5 h 26,7 h pedagógicas 20 h cronológicas	 CLASES ONLINE 4 clases × 2 h 10,7 h pedagógicas 8 h cronológicas	 PRÁCTICA REGULAR 40 prácticas × 1,5 h (2 h ped. c/u) 80 h pedagógicas 60 h cronológicas	 PRÁCTICA PROFESIONAL no aplica —	TOTAL PROGRAMA 117,3 h pedagógicas 88 h cronológicas nominal 100 h · +17,3 ped.



YOGA NIDRĀ (100 horas)

Práctica interna. 40 prácticas regulares obligatorias (certificación 100 h).

MODALIDAD

Fin de semana
· con práctica



CLASES
PRESENCIALES
4 clases × 5 h

26,7 h
pedagógicas
20 h cronológicas



CLASES
ONLINE
4 clases × 2 h

10,7 h
pedagógicas
8 h cronológicas



PRÁCTICA
REGULAR
40 prácticas × 1,5 h
(2 h ped. c/u)

80 h
pedagógicas
60 h cronológicas



PRÁCTICA
PROFESIONAL
no aplica

—

TOTAL PROGRAMA

117,3 h
pedagógicas

88 h cronológicas

nominal 100 h · +17,3 ped.

RESUMEN

Curso	Modalidad	Presencial (ped.)	Online (ped.)	Práctica (ped.)	Práct. prof. (ped.)	Total cron.	Total ped.	Nominal	Dif. (ped.)
Haṭha Yoga I · Intensivo 200 horas	Fin de semana	106,7	21,3	160	10,7	224	298,7	200	+98,7
Haṭha Yoga I · Intensivo 200 horas	Vespertino	128	0	160	10,7	224	298,7	200	+98,7
Haṭha Yoga I 300 horas	Fin de semana A y B	106,7	21,3	200	10,7	254	338,7	300	+38,7
Haṭha Yoga I 300 horas	Vespertino	120	0	200	10,7	248	330,7	300	+30,7
Haṭha Yoga I 300 horas	Diurno	120	0	200	10,7	248	330,7	300	+30,7
Aṣṭāṅga Chikitsā 200 horas	Fin de semana	53,3	21,3	200	—	206	274,7	200	+74,7
Aṣṭāṅga Chikitsā 200 horas	Diurna	74,7	0	200	—	206	274,7	200	+74,7
Yoga Training 200 horas	Fin de semana	53,3	21,3	200	—	206	274,7	200	+74,7
Yoga Training 200 horas	Diurna	74,7	0	200	—	206	274,7	200	+74,7
Vinyāsa Yoga 200 horas	Fin de semana	53,3	21,3	200	—	206	274,7	200	+74,7
Yogaterapia y Herramientas Pedagógicas horas por confirmar	Vespertina	74,7	0	200 *	—	206	274,7	por confirmar	—
Yogaterapia y Herramientas Pedagógicas horas por confirmar	Fin de semana	53,3	24	200 *	—	208	277,3	por confirmar	—
Āyurveda I 35 horas	Fin de semana	26,7	10,7	0	—	28	37,3	35	+2,3
Meditación 100 horas	Fin de semana · con práctica	26,7	10,7	80	—	88	117,3	100	+17,3
Prāṇāyāma 100 horas	Fin de semana · con práctica	26,7	10,7	80	—	88	117,3	100	+17,3
Yoga Nidra 100 horas	Fin de semana · con práctica	26,7	10,7	80	—	88	117,3	100	+17,3

Notas y supuestos

- 1 h pedagógica = 45 min. Clases = sesiones reales del horario 2027 × duración. Práctica regular: 1 práctica = 1,5 h cronológicas = 2 h pedagógicas. Total cron. = clases + prácticas × 1,5 h + práctica profesional.
- Haṭha Yoga: horarios 2027 de Drive (Administración/Horarios). Práctica profesional 8 clases × 1 h (infografía), solo en Haṭha. 200 h vespertino: 31 viernes 18:30–21:30 (confirmado por Sebastián) + sábado de cierre 10:30–13:30 = 32 sesiones × 3 h.
- Aṣṭāṅga, Yoga Training y Vinyāsa: 100 prácticas regulares (archivos del curso). Práctica profesional: no aplica (solo Haṭha).
- Meditación, Prāṇāyāma y Yoga Nidra: solo modalidad con práctica, 40 prácticas regulares obligatorias (indicación de Sebastián); certificación 100 h. El cálculo da 117,3 h ped. (88 h cron.).
- Āyurveda I: carga pedagógica solo de la base teórica (clases presenciales y online), sin práctica regular; nominal 35 h. El calendario da 37,3 h ped. (28 h cron.).
- * Yogaterapia y Herramientas Pedagógicas: 100 prácticas por confirmar (como las demás formaciones) y sin horas nominales en los archivos; sin práctica profesional.

“La práctica transforma. El conocimiento libera. El servicio completa.”

YOGA MANDIRAM