

Actividades del mes de marzo 2026:

Sede Central

Daniel Muñoz 2231, Montevideo

ESCUELA DE MEDITACIÓN

PRÁCTICAS GRATUITAS:

Lunes 10:30 hs.

Martes 18:00 hs.

Miércoles 10:30 y 16:30 hs

Jueves 19: 00 horas

Sábados 12:30 hs

(Aporte 1kg de alimento no perecedero)

ESCUELA DE YOGA

(Reservar horario con anticipación. Tel. o WhatsApp 24080433)

PRÁCTICAS CON CONTRIBUCIÓN:

Lunes y miércoles 9:00 hs.

Martes y jueves 19:30 hs.

Miércoles y viernes 18:00 hs.

Sábados 11 hs

Gratuito

(Cupos limitados, comienzo puntual, se solicita concurrir con colchoneta

Aporte 1kg de alimento no perecedero)

TALLERES Y CLASES ABIERTAS:

Presencial o zoom (pedí el link por whatsapp)

- Primeros pasos en el Camino Espiritual

Qué es la práctica Espiritual? Qué es la Meditación? Reflexionamos juntos acerca de entender cada día como una nueva oportunidad de transitar el camino.

Jueves 12 de marzo, 18:00hs.

-El Arte de Vivir en Paz

La verdadera Paz no depende del exterior. Claves fundamentales para dejar de buscar afuera lo que llevamos dentro.

Viernes 20 de marzo, 10:30hs.

-Viernes de pausa:

Palabra y Canto

Te invitamos a compartir un espacio íntimo de lectura, canto y recogimiento para conectar con lo profundo.

Todos los Viernes a las 18:30 hs. (acceso libre).

PROFESORADOS:

Profesorado de Meditación

Propósito: Prepararte para transmitir los fundamentos filosóficos y místicos de la práctica de la meditación y formarte en diversas disciplinas como la recitación de Mantras, Oraciones y Cantos.

Duración: 3 años. Frecuencia: 2 veces por semana

Días y horarios: lunes y jueves de 18:00 a 20:30hs

Comienza: 16 de marzo

CLASE DE PRESENTACIÓN: MARTES 10 DE MARZO 18:00 HORAS (SIN COSTO)

Presencial o zoom (pedí el link por whatsapp)

Profesorado de Yoga

Propósito: Explorar el conocimiento de la metafísica del Yoga y la práctica del Hatha Yoga para compartirla.

Duración: 3 años.

Días y horarios: lunes y miércoles de 18:00 a 21:00

Retiros de práctica intensiva

Títulos otorgados:

A los dos años: Asistente de práctica de Hatha Yoga

Al completar los tres años: Profesor de Hatha Yoga

Solicita información de fechas de comienzo

CLASE DE PRESENTACIÓN: LUNES 9 DE MARZO 18:00 HORAS (SIN COSTO)

Presencial o zoom (pedí el link por whatsapp)

CURSOS DE FORMACIÓN PERMANENTE

INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN

OPORTUNIDAD 2026

Curso breve que se dicta en dos oportunidades, para iniciarse en el camino de la meditación y aprender sobre la quietud de la mente, a través de ejercicios de atención y concentración.

DOS CICLOS INTRODUCTORIOS: Jueves 19 y 26 de marzo, 19:00 hs

FILOSOFÍA ESPIRITUAL DE ORIENTE Y OCCIDENTE

OCHO MESES RECORRIENDO LAS ENSEÑANZAS DE ORIENTE Y OCCIDENTE

Los más grandes filósofos y maestros coinciden en lo esencial: superar la ignorancia y el dolor para vivir en Verdad y plenitud. Una invitación al estudio y la práctica de la filosofía espiritual en clave universalista.

Consulta fecha de comienzo.

Sede Salinas

Maracopá casi ruta Interbalnearia, Salinas norte.

Cel y whatsapp 094108130

Prácticas de Yoga

Con más horarios de verano:

Lunes 8:00 hs y 18:00 hs.

Martes 9:30 hs y 18:15 hs.

Miércoles 8:30 hs y 17:30 hs.

Jueves 9:30 hs y 17:00 hs

Viernes 8:00 hs y 18:30hs

Con contribución mensual

(Consulta por cupos. WhatsApp 094108130)

Prácticas de Meditación

Con más horarios de verano:

Lunes 17:30 hs.

Martes 9:00 hs y 17:45 hs.

Miércoles 17:30 hs.

Jueves 9:00 hs y 18:30 hs

Viernes 18:00 hs

Gratuito

Kirtams y cantos devocionales:

Lunes 19.30 hs

Gratuito

Cursos anuales de marzo a diciembre:

Inscripciones abiertas

- CURSO DE MEDITACIÓN. Teórico - práctico

El curso se dicta acompañado por el basamento filosófico espiritual de las diferentes tradiciones. Su objetivo es despertar el corazón a las enseñanzas vertidas por las diferentes tradiciones y acercarnos a una comprensión profunda de dichas enseñanzas.

Una vez a la semana, dos horas y media. Con contribución mensual.

Clase de presentación gratuita:

Miércoles 11 de marzo, 10:00 hs y 19:00 hs

- CURSO DE FILOSOFÍA ESPIRITUAL

El objetivo fundamental del curso es acercarnos a las más profundas Verdades enunciadas por las grandes filosofías y religiones de la humanidad, descubriendo la forma de llevar a nuestras vidas sus enseñanzas.

Bhagavad Gita – Dhammapada – Cristianismo místico – Aristóteles – Plotino - Kant

Una vez a la semana. Con contribución mensual.

Clase de presentación gratuita:

Jueves 12 de marzo, 8:00 hs y 19:00 hs

***Profesorados Ciclo 2026:
Inscripciones abiertas***

- Clase de presentación del Profesorado de Yoga

El Profesorado está destinado a quienes quieran formarse para enseñar, dirigir prácticas y compartir este Arte Sagrado. Hastinapura ha sido reconocida como Institución de Yoga acreditada por AYUSH (Ministerio del Gobierno de India). Lo cual implica que este Ministerio reconoce que el programa de estudio del Profesorado de Hatha Yoga dictado por Hastinapura, se ajusta a la enseñanza tradicional del Yoga, que a su vez es impartida y promovida por AYUSH.

Martes 10 de marzo, 8:00 hs y 19:30 hs

Gratuito

- Clase de presentación del Profesorado de Meditación

El Profesorado prepara Profesores para transmitir los fundamentos filosóficos y místicos de la práctica de la meditación y también capacitarlos en diversas disciplinas y modalidades de meditación, tales como oraciones, mantras, cánticos, silencio y otras.

Jueves 12 de marzo, 18:00 hs

Viernes 13 de marzo, 9:30 hs

Gratuito

Por consultas Cel. y Wapp 094108130

¡Paz y Bien!