

Actividades del mes de Abril 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:

Sin costo. Presencial o zoom (pedí el link por whatsapp)

- APRENDER DE LA NATURALEZA: un camino hacia la armonía

Somos parte de un entramado mayor. Al comprender sus ciclos y la cooperación de la Naturaleza, despertamos una actitud más consciente, solidaria y armoniosa.

Jueves 9 de abril, 18:00 hs

-Es posible aceptar el dolor sin vivir en sufrimiento?

El dolor es inevitable; el sufrimiento, transformable. Reflexionamos sobre cómo aceptar lo que vivimos y aprender a ser felices aun en medio de la impermanencia.

Viernes 24 de abril, 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

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

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 9 y 16 de abril - a las 19:00hs.

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

Lunes 9:00 hs y 18:00 hs.

Martes 18:15 hs.

Miércoles 8:30 hs y 17:30 hs

Jueves 17:00 hs

Viernes 9:00 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 17:45 hs.

Miércoles 17:30 hs.

Jueves 18:30 hs

Viernes 18:00 hs

Gratuito

Kirtams y cantos devocionales:

Lunes 19.30 hs

Gratuito

- CLASES ABIERTAS (Presencial y por Zoom)

-¿Qué es Hastinapura?

El nombre de una ciudad. El símbolo de nuestro divino corazón. Camino hacia el Templo de nuestro Ser.

«Se tú hijo del futuro: se universalista, no violento, no dogmático. Aprende del Sol a iluminar, de la Tierra a soportar, de la Vida a renovarte constantemente» Ada Albrecht

Jueves 16 de abril, 19.00 hs

Aporte 1 kilo de alimento no perecedero

-La sabiduría de nuestros hermanos vegetales.

«La Nación de las Plantas reconoce y promueve el mutuo apoyo entre las comunidades naturales de seres vivos como instrumento de convivencia y de progreso.» S.Mancuso

Martes 21 de abril, 19:45 hs

Aporte 1 kilo de alimento no perecedero

CURSOS ANUALES:

Aún inscripciones abiertas, puedes sumarte

- 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.

- 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.

Profesorados Ciclo 2026:

- 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.

Los martes y viernes de tarde

Consulta por cupos disponibles

- 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.

Los martes y jueves de mañana

Consulta por cupos disponibles

Por consultas Cel. y Wapp [094108130](tel:094108130)

¡Paz y Bien!