

Actividades del mes de Junio 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

Aporte 1kg de alimento no perecedero

TALLERES Y CLASES ABIERTAS:

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

- El caballero de la armadura oxidada

Abordaremos temas como la autoconciencia, la conexión emocional y la necesidad de liberarse de las barreras que nos impiden vivir plenamente.

Martes 9 de junio, 18:00 hs

- Pensar bien. Hablar mejor. Vivir en paz.

Cambia tu forma de pensar y empieza a transformar tu vida.

Jueves 25 de junio, 10:30 hs

-Viernes de pausa:
Cantos devocionales
De todas las Tradiciones
Todos los Viernes a las 18:30 hs
(acceso libre)

PROFESORADOS:

Profesorado de Meditación

TÍTULOS OTORGADOS:
-ASISTENTE EN MEDITACIÓN
-PROFESOR DE MEDITACIÓN
Duración: 2 años (Asistente) - 3 años (Profesor)

Profesorado de Yoga

TÍTULOS OTORGADOS:
-ASISTENTE DE PRÁCTICA DE HATHA YOGA
-PROFESOR DE HATHA YOGA
Duración: 2 años (Asistente) - 3 años (Profesor)

INFO: WWW.HASTINAPURA.ORG.UY

CURSOS DE FORMACIÓN PERMANENTE

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.

Comienzo / Clase de Apertura Gratuita: miércoles 3 de junio a las 18:00 hs.

INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN

OPORTUNIDADES 2026

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

Fechas: miércoles 10 y 17 de junio, 10:30 hs

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

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:

Los lunes 19.30 hs

Gratuito

**Profesorados 2026 comienzo junio-julio:
Inscripciones abiertas**

-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.

Duración: 2 años (Asistente) - 3 años (Profesor)

- 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.

Duración: 2 años (Asistente) - 3 años (Profesor)

- CLASES ABIERTAS (Presencial y por Zoom)

-Con motivo del mes del Día Internacional del Yoga

**PRÁCTICAS DE YOGA: SUKSHMA Y STHULA VYAYAMA
EL SALUDO AL SOL CON MANTRAS**

Prácticas sencillas para incorporar a la vida cotidiana.

Jueves 4, 11, 18 y 25 de junio, 10:30 hs

Aporte 1 kilo de alimento no perecedero

-EL YOGA DE LA SABIDURÍA

Tal como la enseñó y vivió Ramana Maharshi.

Un ser de santidad, simplicidad, dulzura y sagacidad.

Jueves 18 de junio, 19:00 hs

Aporte 1 kilo de alimento no perecedero

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

¡Paz y Bien!