



HOUSE OF YOGIS

VIAJE Y FORMACIÓN • RISHIKESH, INDIA



*Hridaya Yoga Sadhana*

HATHA VINYASA

2/10 al 20/10 2026



HOUSE OF YOGIS

# Hridaya Yoga Sadhana

## EL CORAZÓN DE LA PRÁCTICA

House of Yogis presenta la formación 100 horas en Hatha Vinyasa Yoga en Rishikesh, India.

- Práctica diaria de asana, meditación y pranayama
- Filosofía con Vimal Sharma
- Ayurveda con Dr. Pooja
- Anatomía aplicada con Lucía Navamuel (online)
- Estudio del cuerpo sutil, kriyas, recitación de mantras
- Talleres, círculos y espacios de reflexión
- Satsangs, puja de apertura, ceremonia de cierre



El viaje es organizado y coordinado por Universo Prana, Claudia Sanchez quien posee años de experiencia organizando viajes a India.

### *Formaciones disponibles para certificación Yoga Alliance RYT*

*Quienes deseen certificarse internacionalmente (200h / 300h Yoga Alliance), podrán completar su formación con módulos online posteriores, disponibles con un valor adicional.*

#### *TRAYECTO 1 – 100HS HRIDAYA YOGA + 200H ASHTANGA (OPCIONAL) CERTIFICACIÓN YOGA ALLIANCE 200H (ASHTANGA VINYASA)*

- 136h online (formación Ashtanga on-demand + 2 meses de práctica Online en vivo)
- 100 h presenciales en India (Hridaya Yoga Sadhana – Hatha Vinyasa)
- Ideal para quienes inician su formación
- + 200 USD sobre el valor final (página 6)

#### *TRAYECTO 2 – 100HS HRIDAYA YOGA + 200H ADVANCED TTC (OPCIONAL) CERTIFICACIÓN YOGA ALLIANCE 300H (OPCIONAL PARA QUIENES YA CUENTAN CON 200H)*

- 100h presenciales en India
- 200h online post-viaje (clases grabadas + vivos, comunidad, materiales)
- Ideal para profundizar, integrar y expandir tu camino como docente
- + 400 USD sobre el valor final (página 6)



HOUSE OF YOGIS

## SOBRE LA CERTIFICACIÓN YOGA ALLIANCE



La escuela HOUSE OF YOGIS - RYS brinda un certificado que el estudiante puede (una vez completada la formación 200 o 300 hs) registrar en yoga alliance y así convertirse en instructor certificado por dicha organización o elevar su credencial a 500 hs RYT, si ya cuenta con la credencial 200 hs RYT.  
(El pago de la registración en Yoga Alliance corre por cuenta del alumno)



## MODALIDAD DE LA FORMACIÓN

Nos hospedaremos por 15 noches en Rishikesh dónde tendrá lugar el intensivo. El sadhana matinal, práctica de asana y meditación comenzará 6:30 am para coincidir con el horario auspicioso brahma muhurta y durará 2 horas, luego continuaremos con el cronograma de clases y actividades designadas para cada día.



## HOUSE OF YOGIS

### CONTENIDO

• *Ceremonia (puja) de iniciación.*

• *Práctica de asana y meditación diaria guiadas por Juli Solovian*

• *Teoría de bandhas, mudras, kriyas y elementos de la práctica*

• *Estudio del cuerpo sutil: koshas, chakras, vayus y más*

• *Introducción a la meditación*

• *Introducción al sánscrito*

• *Estudio de yoga sutras*

• *Principios del ayurveda*

• *Introducción a la recitación de mantras, yoga sutras.*

• *Breve historia del yoga*

• *Maestras y maestros relevantes en la historia del yoga*

• *Estudio de las secuencias del método hridaya*

• *Práctica de secuenciamiento de asana*

• *Teoría y práctica de asana*

• *Talleres enfocados en grupos específicos de posturas: extensiones, inversiones, caderas y flexibilidad.*

• *Metodología de la enseñanza del yoga*

• *Práctica de enseñanza*

• *Yoga como emprendimiento.*

• *Anatomía aplicada al yoga con Lucía Navamuel*



## HOUSE OF YOGIS

### CRONOGRAMA TENTATIVO DE LA CURSADA

6:30 am	Yoga sadhana	12:30 am	Sesión
8:30 am	Desayuno	13:30 pm	Tiempo libre
9:30 am	Sesión	16:15 pm	Sesión
11:15 am	Tiempo libre	18:00 pm	Sesión
	19:00 pm	Cena	

**HOSPEDAJES** *Delhi: 3 noches en el hotel Grand Orion  
Rishikesh: 15 noches en el hotel Divine Lakshmi Ganga.*

### CIUDADES A VISITAR



#### DELHI

*3 noches en el hotel Grand Orion.*

*Esta moderna y antigua ciudad será nuestra entrada, lugar de paso y salida de India. Visitaremos el Lotus Temple y el main Bazar dónde podrán realizar compras.*



#### RISHIKESH

*15 noches en el hotel Divine Lakshmi Ganga.*

*Bendecida por el río Ganges es considerada la capital del yoga y se encuentra a los pies de los himalayas. Visitaremos el Aarti en Triveni, el Templo de Shiva, la cueva de Vashista y opcional el Ashram de los Beatles.*



HOUSE OF YOGIS



## ¿QUÉ ESTÁ INCLUIDO?

*Formación 100hs hatha vinyasa basada en el método "Hridaya yoga sadhana" de Juli Solovian*

*Asesoramiento sobre visas, vacunación, armado de valijas, pasajes aéreos, etc.*

*Todos los traslados terrestres ( taxis, buses, etc, entre destinos en India dentro del recorrido).*

*Hotelería en base doble con baño privado (opción base single con costo extra).*

*Desayunos en ambos hoteles y cenas solo en Rishikesh.*

*Transfer desde y hacia el aeropuerto (está incluido solamente el día de comienzo y final del viaje).*

*Las siguientes excursiones: visita al Aarti en triveni, el templo de shiva, la cueva de Vashista y el gran Lotus temple y main bazar de Delhi.*

*Caminata por Tapovan con asesoramiento sobre restaurantes, comidas, lugares para hacer compras.*

---



## HOUSE OF YOGIS



### MÁS INFORMACIÓN

El precio final del viaje es de **\$3430 usd** (base doble)  
(deben usarse para los pagos usd de cinta azul - requerimiento de India)

Cupo limitado (mínimo 10 viajero@s)



**DESCUENTO EARLY BIRD:**

Reservando hasta el día 30/10 el valor es de \$ 3200

### FORMAS DE PAGO

**PAGOS ESTÁNDAR:**

Primer pago: USD 1000 para reservar tu lugar. El segundo pago: USD 1100 agosto 2026  
Tercer pago: USD 1100 (pago early bird) / 1330 inscripción regular al llegar a India

Facilitamos tu camino **PAGO EN CUOTAS**

Si querés dividir tus pagos, podés abonar los dos primeros montos (USD 2100) en cuotas mensuales:

**Opción 1:** Primera cuota de USD 500 para reservar tu lugar y 5 cuotas mensuales de USD 330

**Opción 2:** Primera cuota de USD 500 para reservar tu lugar y 7 cuotas mensuales de USD 240

El tercer pago (USD 1130) se realiza en India al comenzar el viaje.

Certificación Yoga Alliance opcional – se abona aparte si deseás completar el trayecto online para obtener la credencial 200h o 300h.

Los pagos sólo se reembolsarán al 100% en caso de que se suspendan los viajes turísticos a India por causas de fuerza mayor (ej: pandemia, cierre de fronteras, etc), o quedarán a cuenta de futuros viajes a elección del viajero.

Es posible que haya modificaciones de los recorridos y visitas de acuerdo a la energía del grupo, cuestiones climáticas o causas de fuerza mayor.

En caso excepcionales, los hoteles pueden cambiar por otros de similares características.



HOUSE OF YOGIS



## ¿QUÉ NO ESTÁ INCLUIDO?

- Aéreo internacional hacia y desde India.
- Asistencia al viajero.
- Costo de la VISA India (gratis para Argentinos y Uruguayos).
- Almuerzos y cenas durante estadía en Delhi.
- Almuerzos en Rishikesh.
- Cualquier otro gasto personal.
- Propinas a choferes, hoteles, etc.
- El costo adicional las formaciones online para las personas que se inscriban en la certificación RYT 200 y \*300 hs

\*La formación 200hs tiene un costo extra de 200usd y

\*La formación 300hs tiene un costo extra de 400usd que se abona luego del viaje y con posibilidad de cuotas. Esto corresponde al costo de las horas que deben completarse de manera online para poder certificar el diploma con Yoga Alliance.

---



*Practicar con devoción es recordar,  
recordar que esta práctica puede sostenernos,  
abrirnos, transformarnos.  
Este viaje es una invitación a sumergirte en  
la experiencia del yoga en su tierra madre,  
sosteniendo una práctica diaria profunda y  
compartiendo enseñanzas esenciales  
con guías que honran la tradición  
y la presencia viva del yoga.*