

CERTIFICACIÓN

YOGA TEACHER TRAINING

S Ā D H A K P R A V E Ś Ā M É R I D A
2 0 2 3



DEFINIENDO LO ESENCIAL

El Programa de Profundización y Entrenamiento para maestros Sādhak Praveša es más que un entrenamiento de Yoga, ha sido cuidadosamente estructurado para que desarrolles la habilidad de compartir yoga, balance entre teoría y práctica, así como entrenamiento hombro a hombro por maestros con gran experiencia hacen la diferencia de este bello entrenamiento que te convertirá en maestro de yoga avalado por Sādhak Yoga Institute y Yoga Alliance.

El programa es sin duda el más completo en todo Latinoamérica. Inspirado en las mejores escuelas de India y bajo la asesoría de grandes maestros experimentados de aquel país este programa incluye las enseñanzas más tradicionales a tu alcance. Nuestro programa de entrenamiento cuenta con más de 700 graduados, en diferentes ciudades donde se ha impartido el programa como Chihuahua, Guadalajara, Torreón, McAllen Texas, Valle de Bravo y Monterrey.

El método de estudio es el tradicional de enseñanza maestro-alumno. Charlas, ejercicios, dinámicas, tareas, exámenes teóricos y prácticos y mucha introspección. Contamos con un sistema de mentores para el seguimiento individual que hacen la diferencia en este entrenamiento. Ideal para estudiantes que quieren profundizar y compartir con otros su forma de ver la vida.

700+

Es el número de alumnos egresados de los programas Sādhak Yoga Institute que ahora son maestros en escuelas, clases privadas o bien han abierto su propia escuela de yoga.

5

Es el número máximo de Acreditaciones y programas avalados por Yoga Alliance, los cuales somos la Primer (y hasta ahora única) escuela en México y Latinoamérica en cumplirlos*



PRE-REQUISITOS

El más importante es un alto grado de auto-motivación. Un conocimiento básico de posturas de yoga y filosofía pueden ayudar pero no es esencial. En el caso del Intensivo/Residencial hay algunas lecturas previas y secuencias que se les envían para su estudio.

Es necesario contar con un deseo honesto de aprender y apertura hacia las enseñanzas del yoga. Si no logras alguna asana (postura) nada pasará, en cambio si hay ausencias y no haces tareas esto puede comprometer tu aprobación del entrenamiento.

La práctica y especialmente la enseñanza del yoga demandan un alto grado de auto-disciplina. Para asegurar el éxito de este entrenamiento los participantes requieren asistir al 100% de las sesiones.

Para obtener los mayores beneficios, deberás vigilar tu alimentación (cantidad y calidad), bebidas y malos hábitos durante el entrenamiento.

CURRICULUM

- EL ORIGEN DEL YOGA. Introducción a filosofía Vedanta.
- LA BELLEZA DEL VINYASA. Un excelente acercamiento al yoga en la vida diaria. Elementos del Vinyasa Krama (Respiración, Bandhas, Drishti, Vinyasa, Asana).
- LO QUE UN MAESTRO DEBE SABER. El ambiente correcto para una sesión de yoga, qué hacer y qué no hacer.
- YOGA Y EL CUERPO FÍSICO. Ejercicios de yoga y cultura física, Anatomía y los sistemas físicos del cuerpo: Cardiovascular, Respiratorio, Digestivo, Esqueleto y muscular. ¿Qué comer?
- SISTEMA DE ASANAS (POSTURAS) PRAVESA – PRÁCTICAS MULTINIVEL. Secuencias de hatha-vinyasa, las cuales son aptas para practicantes de cualquier edad y condición física. Secuencias vigorosas pero con movimientos sutiles, respiraciones pausadas al inhalar y al exhalar. Incluye movimientos preliminares, calentamiento, secuencia de posturas de pie y de piso con torciones, flexiones hacia enfrente, flexiones hacia atrás, movimientos simétricos y asimétricos para activar todos los planos del cuerpo, posturas acostado, secuencia final, relajación consciente, pranayama y cierre.

Etimología y Mitología de las posturas.

- BENEFICIOS: Mejora la concentración, ayuda en el control de las emociones, ayuda a mantener sano el cuerpo, elimina el exceso de peso, estimula la circulación, etc.

MEDITACIÓN Y MANTRAS. Introducción a meditación. Prácticas de diferentes formas de entrar a un estado

meditativo. ¿Qué es un Mantra? Pronunciación correcta e intención.

- 4 FORMAS DE DISFRUTAR UNA VIDA INTERMINABLE. La intención real del yoga y los 4 caminos de acuerdo a las escrituras tradicionales.
- LA GUERRA EN NOSOTROS: BHAGAVAD GITA. Una de las escrituras más importantes en el yoga. Estas enseñan cómo tener éxito en el stress de la vida diaria y ser feliz.
- PSICOLOGÍA DE YOGA: “Yoga Sutra” es una importante colección de aforismos en la práctica de yoga. Es un acercamiento científico y paso a paso al yoga donde la mente es analizada.
- EL LADO MÍSTICO DEL YOGA: Los 3 cuerpos: Físico, Astral y Sutil. Chakras y Nadis.
- EL PRIMER MANUAL DEL YOGA: “Hatha Yoga Pradipika” es el primer manual de técnicas de yoga de todos los tiempos. Asanas (Posturas), Praanayama (Control de la energía vital), Bandhas (llaves) y Kriyas (Purificación del cuerpo).
- SATSANG. Satsang es una tradición antigua que significa “en compañía de la verdad”, involucra escuchar o leer escrituras, comentarios de maestros sobre estas palabras.
- KIRTAN. Pronunciación correcta, Cantos y Kirtan.
- NEGOCIO Y SAMADHI. ¿Puedo hacerme rico con el yoga?
- OTRAS TÉCNICAS: Experimentarás modificaciones para adultos mayores y Master Clases de los métodos Sādhak Prenatal Nava Durga®, YogiMinds for Kids® y Asanas Avanzadas Ārudha®.

FECHAS E INVERSIÓN

A background image showing a man in a dark tank top performing a massage on a woman's back. The woman is lying on her side, and the man is leaning over her, with his hands on her back. The image is overlaid with a semi-transparent red filter.

Módulo 1: 18 y 19 de marzo 2023
Módulo 2: 15 y 16 de abril 2023
Módulo 3: 13 y 14 de mayo 2023
Módulo 4: 10 y 11 de junio 2023
Módulo 5: 1 y 2 de julio 2023
Módulo 6: 12 y 13 de agosto 2023
Módulo 7: 9 y 10 de septiembre 2023
Módulo 8: 7 y 8 de octubre 2023
Módulo 9: 4 y 5 de Noviembre 2023
Módulo 10: 2 y 3 de diciembre de 2023
Módulo 11: 20 y 21 Enero 2024 GRADUACIÓN

Inversión Regular: \$39,999.00 Mx.

Plan de pagos:

Inscríbete con \$7,500 MX

10 mensualidades de \$3,249.90

(Pregunta por descuento de pronto pago)

Transferencias: Cynthia Landa

BANORTE Cuenta: 0277603364

CLABE: 072580002776033640

*Ningún pago es reembolsable bajo ningún motivo. **Pago impuntual +10%

MAESTROS



CYNTHIA LANDA

Madre, practicante de yoga, estudiante permanente, cocinera novata, licenciada en comunicación, investigadora por una vida saludable y Co-Fundadora de Sādhak® Yoga Institute.



MARTIN ZARATE

Practicante y maestro de yoga, colaborador en la escuela en India Anantha Research Foundation. Graduado de maestría en Psicología por UANL, Co-Fundador de Sādhak® Yoga Institute.



OMAR CRUZ

Practicante y maestro de yoga, Co-Fundador de Sādhak® Yoga Institute, licenciado en administración de empresas, cuenta con maestría en Reiki, alumno de Sharath Jois, Jayashee y Narasimham.

Más info de los maestros en: <http://sadhakyoga.com/acercade/sadhak-yoga/>



Inicio de clases:

**18 DE
MARZO**

**Inscríbete hoy
mismo**

mas información: info@sadhakyoga.com