

SADHAK YOGA INSTITUTE

CERTIFICACIÓN 200 H EN LÍNEA



DEFINIENDO LO ESENCIAL

El Programa de Profundización y Entrenamiento para maestros Sādhak 200 h. en línea es más que un programa de Yoga, ha sido cuidadosamente estructurado para que desarrolles la habilidad de compartir yoga, balance entre teoría y práctica, así como entrenamiento 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 habla hispana. 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 certificación cuenta con más de 900 graduados en diferentes ciudades y países, maestras y maestros que ya enseñan alrededor del mundo.

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.

Referencias: <https://sadhakyoga.com> y www.yogaalliance.org

900

Es el número de egresados de la Certificación 200h. de Sādhak (desde 2009), quienes ahora son maestros en escuelas, clases privadas o han abierto su propia escuela.

5

Es el número máximo de Acreditaciones y programas avalados por Yoga Alliance, los cuales fuimos la primera escuela en México y Latinoamérica en obtenerlos.

6

Escuelas de la familia Sādhak® en Monterrey (Carretera Nacional, Centro, Cumbres, Contry), Mérida Yucatán y Riviera Nayarit.

1

Sādhak TV es la primera APP de yoga 100% Mexicana, aunque hay otras páginas o estudios en línea hemos sido pioneros en estar disponibles digitalmente en Apple Store y Google Play Store llegando a miles de yoguis en el mundo.



PRE-REQUISITOS

Lo más importante es un alto grado de auto-motivación y compromiso a la disciplina. Un conocimiento básico de posturas de yoga y filosofía pueden ayudar pero no es esencial.

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 no cumples con los entregables esto podrá comprometer tu aprobación.

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 completar al 100% las lecciones y entregables en tiempo y forma.

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

Consideramos que agregando una hora diaria a tu práctica de yoga (+5 horas semanales) podrás cubrir exitosamente las lecciones y entregables.

mas información: <https://www.certificaciondeyoga.com>

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) SADHAK 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..
- MEDITACIÓN Y MANTRAS. Introducción a meditación. Prácticas de diferentes formas de entrar a un estado meditativo. ¿Qué es un Mantra? Pronunciación correcta e intención.
- 5 PUNTOS DEL YOGA
- LOS 4 CAMINOS DEL YOGA
- ANATOMÍA: Partes del cuerpo, movimientos, límites articulares, extensión y compresión. Qué hacer y qué no en cada postura.
- 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), Pranayama (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.
- KARMA Y SAMSKARA.
- Master Class para: Tercera Sādhak Edad Beyond Age®, Sādhak Prenatal, Yoga para niños y Asanas Avanzadas Ārudha®.

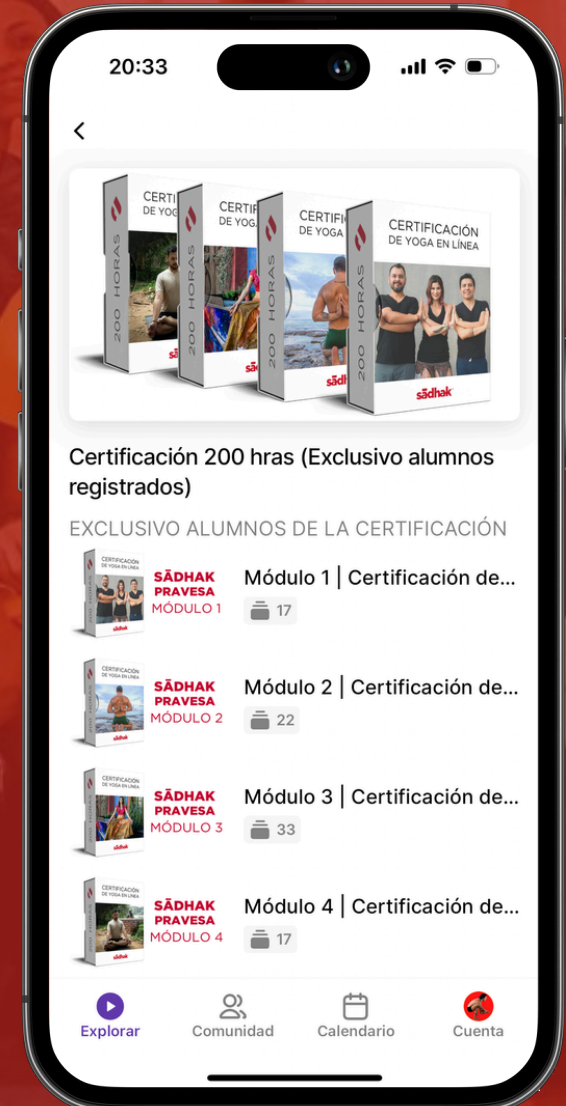
¿CÓMO ES LA EXPERIENCIA DE LA CERTIFICACIÓN?

Al inscribirte te agregaremos al grupo de Avisos por Whatsapp de tu generación y unos días antes de comenzar te diremos cómo tener una cuenta en la App para que comencemos con las lecciones.

Dividimos el contenido en 4 módulos mensuales, cada uno arranca con una Sesión Magistral por Zoom donde nos encontramos para practicar juntos y repasar los temas que liberaremos a partir de ese día.

Durante el mes podrás ver las lecciones y repasar las secuencias, resolver tus dudas con un mentor asignado e interactuar con tus demás compañeros a través de la Comunidad Privada dentro de la App. A veces los grupos nos ponemos de acuerdo para vernos en sesión extra para platicar avances, expresar cómo nos vamos sintiendo y mantenernos motivados (Mentoría grupal).

Podrás ver tus lecciones en tu computadora o descargarlas en la App para verlas sin conexión a wifi, tal vez quieras duplicarlas en tu televisor inteligente para una experiencia diferente.



Además de ver las lecciones y manuales descargables, se vuelve muy enriquecedor, leer todos los comentarios de los estudiantes de generaciones anteriores que han compartido sus experiencias e inquietudes. De igual forma podrás compartir tus dudas y serán contestadas por el equipo de maestros.

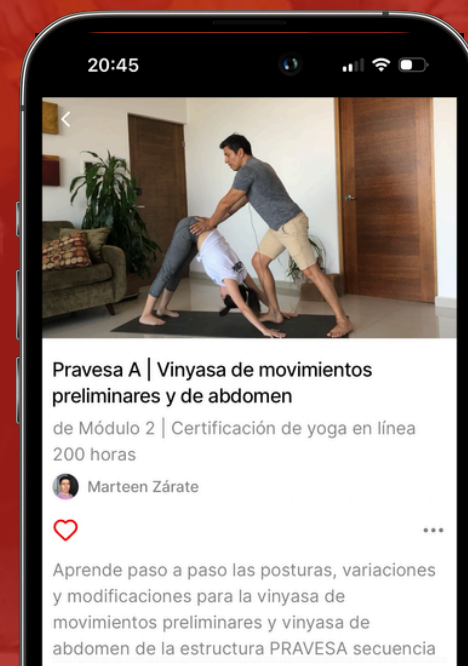
El primer mes aprenderás una secuencia corta, con la idea de que comiences a desarrollar la habilidad de dictar la clase. A partir del segundo mes ya aprenderás las secuencias de 60 min con más posturas y secuencias dinámicas que caracterizan el método Sadhak® Básico y Multinivel que son las que esperamos puedas guiar al finalizar el programa..

Todas las Sesiones Magistrales por Zoom son grabadas para que puedas ver las repetición cuantas veces necesites.



[Ver Método
Sadhak® Multinivel.](#)

[Ver Método
Sadhak® Básico.](#)



FECHAS Y ACCESOS

Comenzaremos el 28 de marzo del 2026

Sesiones magistrales de 09:30 a 12:00*

Sesión 1: 28 de marzo 2026

Sesión 2: 25 de abril 2026

Sesión 3: 30 de mayo 2026

Sesión 4: 27 de junio 2026

Sesión 5: 25 de Julio 2026 (Graduación)

Aula Abierta Sadhak® *

Son clases en vivo con el método Sadhak, los lunes a las 11 am, accede durante los meses del entrenamiento.

*Los horarios son tiempo de Cdmx

*Se envía grabación de todos los en vivos para que veas la repetición

Mentorías*

Son sesiones de dudas y prácticas, se agendan con el grupo generalmente una vez al mes durante el entrenamiento, en miércoles 8:30 pm

On-demad

+85 Lecciones de la Certificación que puedes ver cuando tu quieras, acceso por 1 año.

+600 Clases de yoga y meditación, acceso durante los meses del entrenamiento.

Chat Privado

Durante los meses del entrenamiento

ENTREGABLES E INVERSIÓN

Deberas completar los siguientes entregables:

- 5 Clases Privadas presenciales o por zoom [1 o 2 personas sin experiencia en yoga, las mismas personas para identificar su progreso en 5 clases].
- 5 Clases Públicas Grupales [Servicio Desinteresado] al menos 2 personas, pueden ser diferentes personas, presencial o Zoom.
- 1 Clase Final revisada por un Maestro Senior asignado por Sādhak®. Al menos 2 estudiantes, se revisará el Método Sādhak® Multinivel de 60 min.
- Proyecto Final: ¿Cómo puedo poner al servicio de los demás todo lo que he aprendido en el entrenamiento? Elige un tema y desarróllalo.
- Exámen escrito.
- Te guiaremos para que completes los entregables de forma ágil.
- De las clases se envía evidencia por correo electrónico a tu mentor (podrás ser una foto de la clase y/o bitácora de experiencias).

VALOR DE LA CERTIFICACIÓN \$20,500 MXN

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.



MARTEEN ZARATE

Practicante y maestro de yoga, colaborador en la escuela en India Anantha Research Foundation. Ha estudiado con sus maestros en India en 5 viajes 2012, 2014, 2017, 2019 y 2024. Co-Fundador Sādhak®



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.

Inicio de clases:

28 DE OCTUBRE

Inscríbete hoy mismo

¡Quiero inscribirme!

+52 3221725132

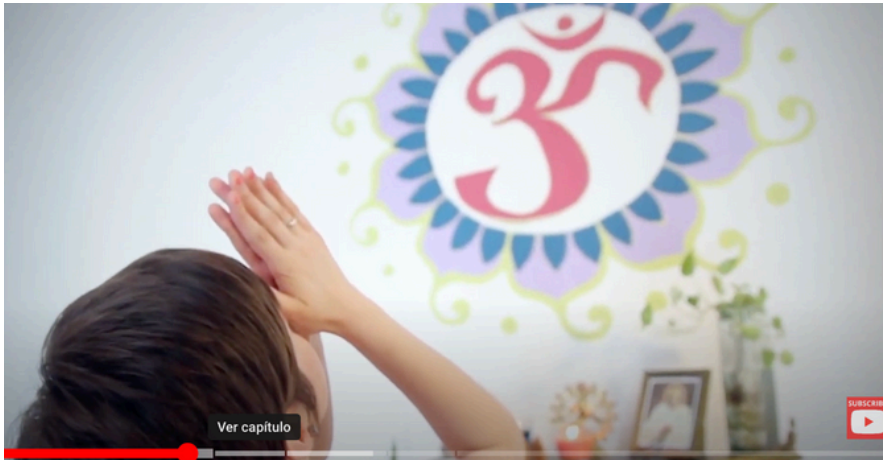


más información: <https://www.certificaciondeyoga.com>

CONOCE MÁS



¿QUIENES SOMOS? | 3 MIN



SADHAK X ANIVERSARIO 4 MIN



SADHAK PODCAST

SPOTIFY Y

APPLE