

Ajustes, Anatomía, Intención y Técnica en Formato Hands-On

Hands-On: El poder del ajuste inteligente

*Formación intensiva basada en la metodología Sadhak Yoga
20 horas de práctica continua para perfeccionar tu manera de guiar
con las manos. Anatomía aplicada, intención clara y técnica segura.*

Monterrey NL México
14, 15 y 17 Noviembre 2025

Una formación intensiva de 20 horas para maestras y maestros de yoga que desean profundizar en el arte de ajustar con conciencia, seguridad y maestría. Basado en la metodología de Sadhak Yoga, este curso está diseñado para quienes sienten que su formación previa no fue suficiente en el área de ajustes físicos, y quieren adquirir herramientas claras, precisas y aplicables desde el primer día.





Fechas y Horarios

📍 Sadhak Yoga Carretera Nacional (Plaza Villas Paseo, Av. Paseo del Vergel #100 Local A38, Col. Paseo del Vergel, Mty NL.)

Viernes 14 de Nov | 4:00 pm a 8:00 pm

Sábado 15 de Nov | 9:00 am a 6:00 pm

Domingo 16 de Nov | 9:00 am a 6:00 pm



@sadhakyogacarretera



🔍 ¿Qué aprenderás?

- ✓ Práctica diaria de asanas con enfoque en ajustes.
- ✓ Técnicas de ajustes para más de 90 posturas clave.
- ✓ Fundamentos de anatomía avanzada de yoga, aplicada al ajuste físico y verbal.
- ✓ Uso consciente de las manos, peso corporal y dirección del toque, con enfoque en biomecánica.
- ✓ Lectura corporal y adecuación de ajustes según cada practicante.
- ✓ Trabajo de sensibilidad, presencia e intención en el toque.
- ✓ Certificado de 20 horas de Continuing Education registrado en Yoga Alliance.



Inversión

Precio regular: \$6,500 MXN

-  20% de descuento pagando antes del 15 de septiembre.
-  Hasta 6 meses sin intereses con tarjetas participantes.
-  30% de descuento directo para maestros egresados de Sadhak Yoga Institute

 Aparta tu lugar con solo \$1,500 MXN y asegura tu descuento.

Cupo limitado. Esta formación es hands-on y requiere grupos reducidos.



Depósitos / Transferencias

Beneficiario: Omar Emanuel Cruz Delgado

Celular vinculado a Dimo®: 8120730195

CLABE: 722969010206496759

Institución: Mercado Pago W

Para transferir dinero desde el portal de tu banco a Mercado Pago:

1. Selecciona la opción de transferir a una nueva cuenta.
2. Elige "Mercado Pago W" como institución receptora.
3. Ingresa el Beneficiario y la CLABE.
4. Indica el monto que quieres transferir y confirma.

[Link para pagar Inscripción con tarjeta](#)

Envía tu comprobante al WhatsApp: +528117429747



Instructor del Curso

Omar Cruz

Co-Fundador de Sadhak Yoga Institute

Omar comenzó su camino en el yoga en el año 2007 y desde entonces se ha consolidado como uno de los formadores más reconocidos en el ámbito del yoga en México.

Ha estudiado en Mysore, India, bajo la guía directa de Sharath Jois, heredero del linaje de Ashtanga Yoga, así como con maestros de renombre internacional como Kino MacGregor, David Swenson, Greg Nardi y Leslie Kaminoff(especialista en anatomía de yoga).

En el área de filosofía del yoga, es discípulo de la Dra. M.A. Jayashree y el Prof. M.A. Narasimhan en Mysore, con quienes continúa estudiando hasta la fecha.

Desde 2012 ha liderado procesos de formación profesional, formando a más de 900 maestras y maestros de yoga en México y Latinoamérica. Su enseñanza se caracteriza por la claridad técnica, la profundidad filosófica y un enfoque humano y accesible, basado en la metodología desarrollada en Sadhak Yoga Institute.



Anatomía, Intención y Técnica en Formato Hands-On

Hands-On: El poder del ajuste inteligente

Monterrey NL México

14, 15 y 16 Nov. 2025