

SADHAK YOGA INSTITUTE

CERTIFICACIÓN 200 H

EN LÍNEA



¿ESTA FORMACIÓN ES PARA TI?

Tal vez amas el yoga, pero aún no sabes cómo compartirlo con otras personas.

Tal vez has tomado clases durante años y sigues sintiéndote inseguro sobre tu conocimiento.
Quizá desees profundizar más allá de las posturas y comprender el verdadero propósito del yoga.

O tal vez te gustaría enseñar algún día, pero no sabes por dónde comenzar.

Incluso puede que estés buscando una formación seria que combine la profundidad de la tradición
con el respaldo de la ciencia moderna.

Si te identificas con alguna de estas situaciones, esta formación fue diseñada para ti.

LO QUE PODRÁS LOGRAR

Al finalizar esta formación serás capaz de guiar con seguridad una clase completa del Método
Integral SĀDHAK®

, comprendiendo los fundamentos de anatomía, filosofía, respiración, meditación
y enseñanza que distinguen a un maestro de yoga profesional.

Más importante aún, desarrollarás la confianza, la claridad y las herramientas necesarias para
compartir yoga con otras personas desde tu propia experiencia.

No solo aprenderás más yoga.

Te sentirás preparada(o) para enseñarlo.

DEFINIENDO LO ESENCIAL

El Programa de Profundización y Entrenamiento para maestros Sādhak 200 hrs Online 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 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 entrenamiento cuenta con mas de 750 graduados, en diferentes ciudades donde se ha impartido el programa físicamente, y desde 2020, de manera 100% online..

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

950

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

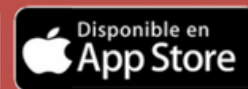
Es el número máximo de Acreditaciones y programas avalados por Yoga Alliance, los cuales fuimos la primera escuela en México y Latinoamérica en obtenerlos.

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

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.

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 completar al 100% las lecciones.

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

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) 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..
- 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
- Introducción a la FILOSOFÍA VEDANTA
- 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 estres 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. Santsang es una tradición antigua que significa “en compañía de la verdad”, involucra escuchar o leer escrituras, comentarios de maestros sobre estas palabras.
- NEGOCIO Y SAMADHI. ¿Puedo hacerme rico con el yoga?
- KARMA Y SAMSKARA.
- OTRAS TÉCNICAS: Experimentarás master clases para:
 - Adultos mayores Younger for Longer Yoga®, Sādhak Prenatal Nava Durga®, YogiMinds for Kids® y Asanas Avanzadas Ārudha®.

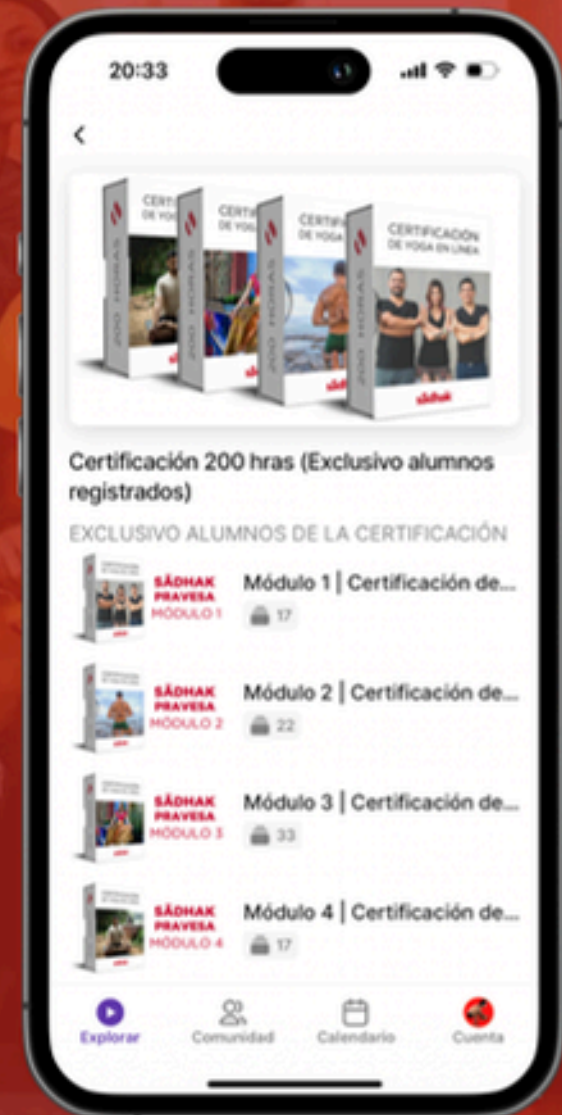
¿CÓMO ES LA EXPERIENCIA DE LA CERTIFICACIÓN?

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 6 módulos, uno al mes, 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.

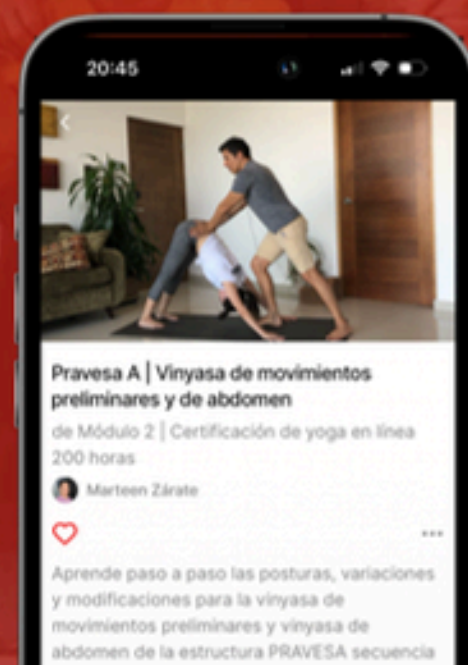
El primer mes aprenderás una secuencia corta, con la idea de que comiences a desarrollar la habilidad de dictar la clase. A partir del segundo mes ya aprenderás las secuencias de 60 min con más posturas y secuencias dinámicas que caracterizan el método Sadhak® Básico y Multinivel que son las que esperamos 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 7 de Noviembre del 2026

Sesiones Magistrales de 9:30 a 12:00*

Sesión 1: 7 de noviembre 2026

Sesión 2: 5 de diciembre 2026

Sesión 3: 9 de enero 2027

Sesión 4: 6 de febrero 2027

Sesión 5: 6 de marzo 2027

Sesión 6: 3 abril 2027

Mentorías*

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

On-demand

+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.

Clases en vivo los lunes 11 am (con acceso a repetición)

Chat Privado

Durante los meses del entrenamiento

ENTREGABLES

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.
- 1 Clase Final revisada por un Maestro Senior asignado por Sādhak®. al menos 2 estudiantes, se revisará el Método Sadhak® 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 rápido por módulo (digital)
- Evidencia de las clases se entrega una bitácora y foto de la sesión.

¿QUÉ VAS A OBTENER?

- **Certificación Método Integral Sadhak On-Demand®**

Manual digital, lecciones en video con método, anatomía, filosofía, secuencias fundamentales, adaptaciones, cómo enseñar.....\$23,500

- **5 Sesiones Magistrales interactivas por Zoom**

Revisamos tu práctica y resolvemos dudas en directo.....\$10,000

- **12 Mentorías grupales interactivas por Zoom**

Casos reales, te retroalimentamos en guiar clase, reforzamos tu aprendizaje en directo, acompañamos tu proceso\$12,000

- **1 Revisión de examen final en directo por Zoom**

Un maestro autorizado Sadhak® revisa tu desempeño.....\$1,500

- **Chat Privado**

Contacta a tus maestros y compañeros\$1,500

- **Diploma Sādhak® 200hrs Yoga Alliance® al completar tus entregables**

REGALOS

- **Playera oficial de la formación**

Diseño Original Sadhak® Incluye envío Nacional Mx.....\$650

- **Calendario de clases, programas exclusivos, tutoriales y vlogs**

Acceso a la Membresía durante los meses del entrenamiento.....\$2,750

VALOR REAL \$50,900

**PROMOCIÓN POR TIEMPO
LIMITADO**

\$23,500 MXN

SEPARAR TU LUGAR CON \$2,500 MXN

[INSCRIBIRME](#)

Fecha Límite para liquidar 30 de Septiembre 2026.

Contacto por WhatsApp +52 899 246 7517

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:

7 DE NOVIEMBRE

Inscríbete hoy mismo

¡Quiero Inscribirme!

+52 899 246 7517

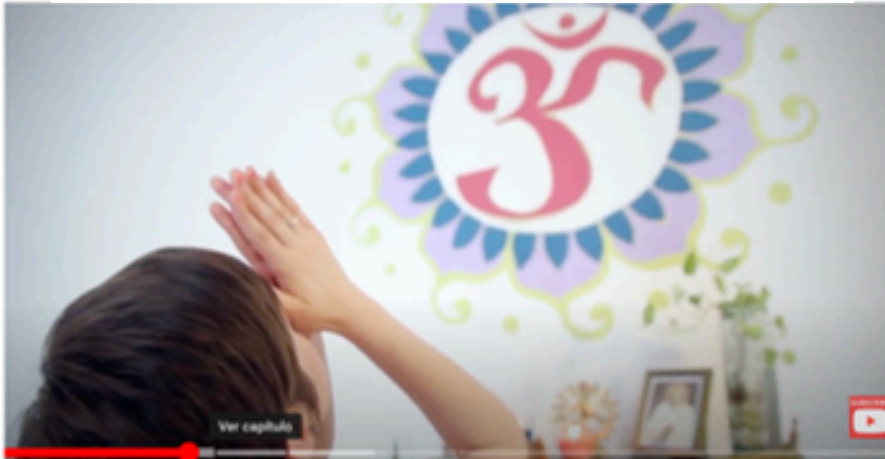


mas información: <https://www.certificaciondeyoga.com>

CONOCE MÁS



¿QUIÉN ESTA DETRÁS DE ESTA FORMACIÓN



SADHAK X ANIVERSARIO



SADHAK PODCAST

SPOTIFY

APPLE MUSIC