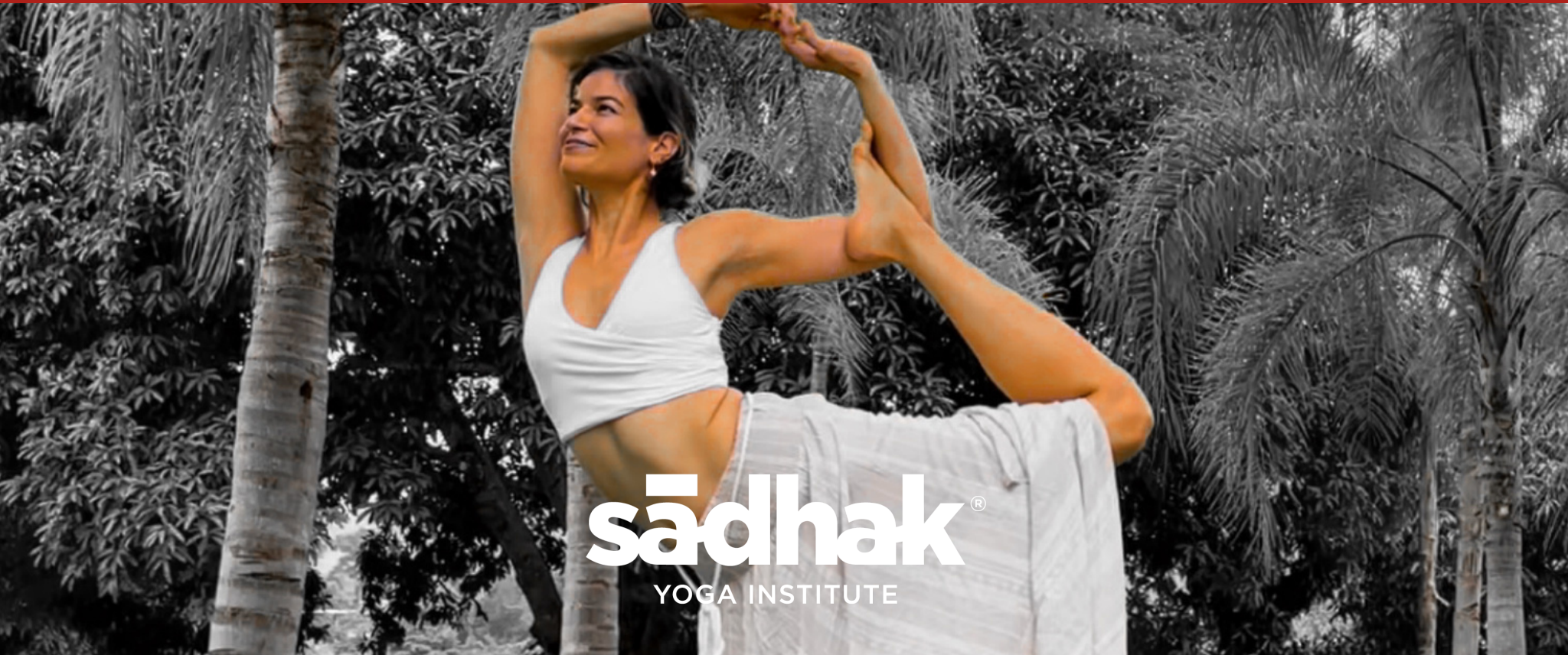


CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL SADHAK YOGA 200 H EN RIVIERA
NAYARIT, MÉXICO

17 DÍAS QUE TRANSFORMARÁN TU VIDA

DEL 12 AL 28 DE JULIO 2024



sādhak[®]
YOGA INSTITUTE

+850

Es el número de alumnos egresados de las Certificaciones a lo largo de 15 años.

5

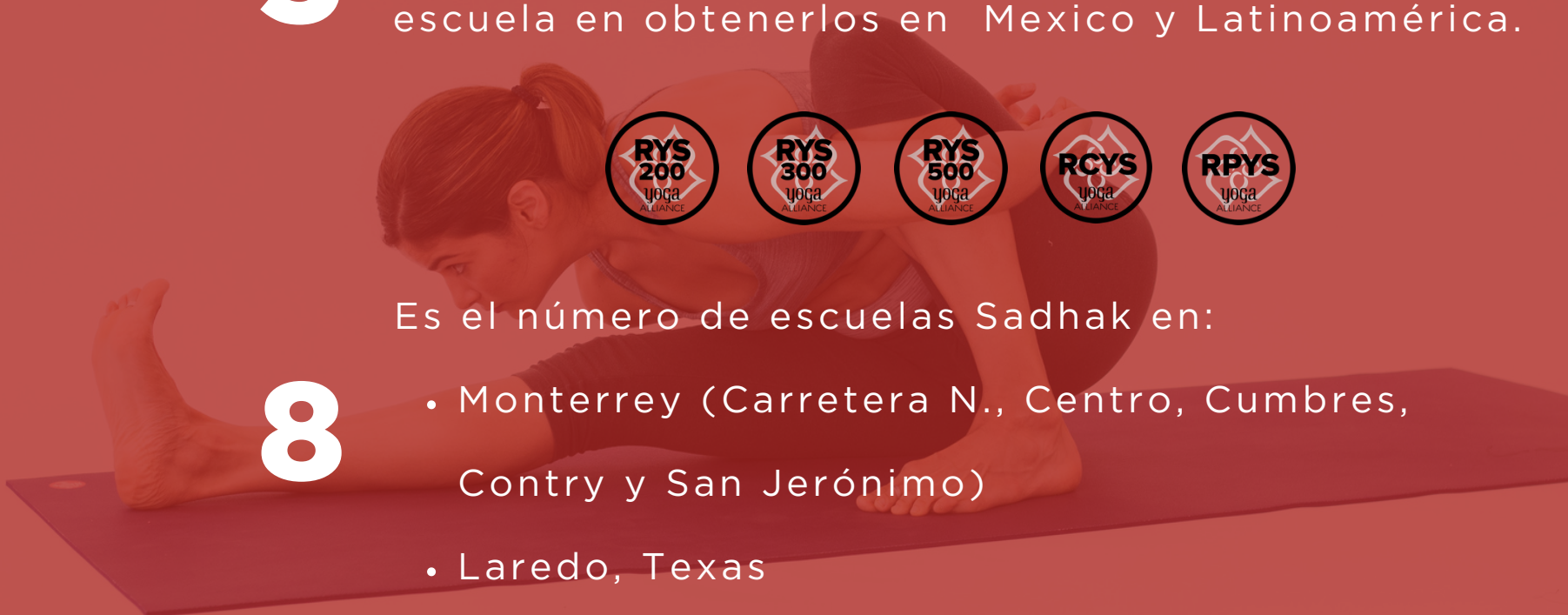
Es el número máximo de Acreditaciones avalados por Yoga Alliance, en los cuales hemos sido la primera escuela en obtenerlos en Mexico y Latinoamérica.



Es el número de escuelas Sadhak en:

8

- Monterrey (Carretera N., Centro, Cumbres, Contry y San Jerónimo)
- Laredo, Texas
- Mérida, Yucatán
- Riviera Nayarit.



DEFINIENDO LO ESENCIAL

El Programa de Profundización y Entrenamiento para maestros Sādhak 200 h. 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 850 graduados, en diferentes ciudades de México y otros países que han cursado la versión en línea.

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.

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. Para esta Certificación en formato intensivo, una vez que te inscribas te enviaremos 3 secuencias para que las conozcas y comiences a adquirir la condición física para realizarlas cómodamente. No será necesario que te salgan todas las posturas, mas sí que las hayas visto, escuchado e intentado.

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.

¡Inscríbete ya!

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) 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.
- 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 estrés 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 master class de yoga para adultos mayores Younger for LongerYoga®, Sadhak Prenatal NavaDurga®, YogiMinds for Kids® y Asanas Avanzadas Arudha®

HORARIO

EJEMPLO

7:00 a 8:00 Satsang (1 hr)

8:00 a 09:15 Yoga-asanas (1.15 hrs)

09:15 a 09:45 (receso - tiempo para lunch, café, té) (30 mins)

09:45 a 11:45 tema 1 (2 hrs)

11:45 a 13:45 How to teach / Aprende a enseñar 1 (2 hrs)

13:45 a 15:30 Tiempo libre comida (1.45 hrs)

15:30 a 17:00 Tema 2 (1.5 hrs)

17:00 a 19:00 How to teach 2 (2 hrs)

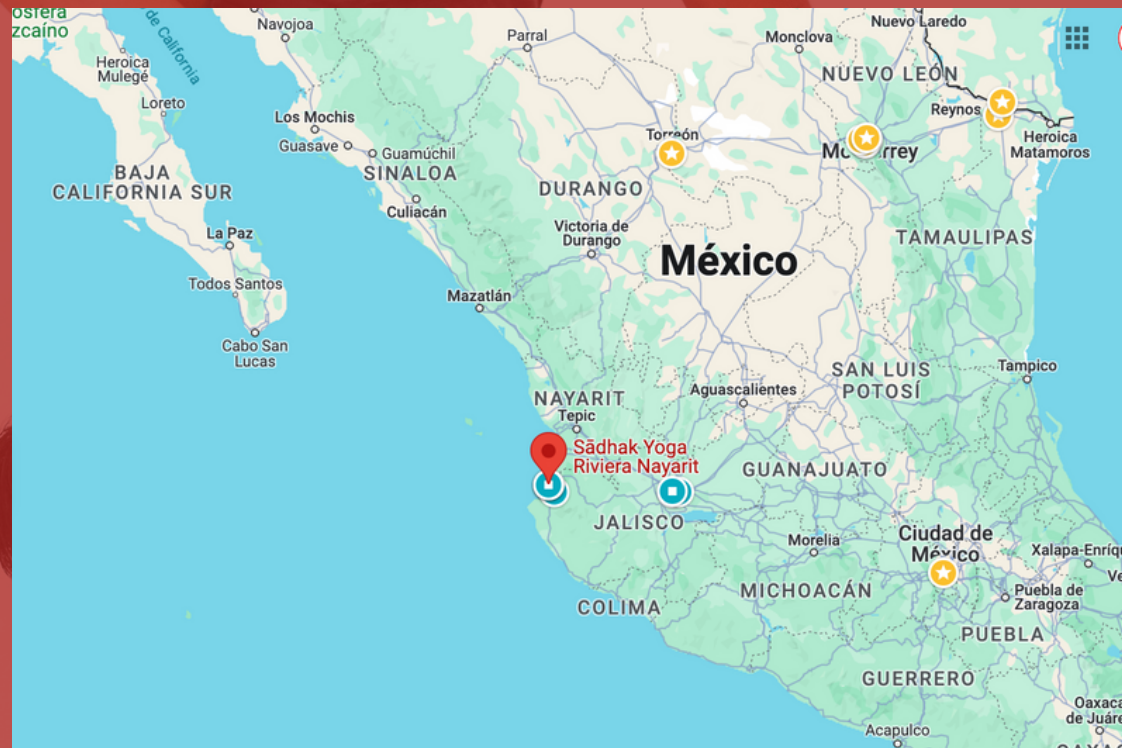
*Puede modificarse por actividades al aire libre. Tendremos un día de descanso completo, ya sea en un sólo día o en 2 medios días, por definir.

¿DÓNDE SERÁ?

A 25 minutos del Aeropuerto Internacional de Puerto Vallarta y a 1.5 cuadras del la Playa, se encuentra Sadhak Riviera Nayarit, sede de esta Certificación en Bucerías, Nayarit.

Este pequeño pueblo pesquero se sitúa entre Nuevo Vallarta y Punta de Mita. Dirección: Francisco I. Madero 105-A Col. Dorada, Bucerías, Nayarit, México

[<VER MAPA>](#)



SADHAK RIVIERA NAYARIT



FECHAS E INVERSIÓN

Comienza 12 de Julio 17:00 y Termina 28 de Julio 13:45

Inversión: \$39,875 Pesos Mexicanos

**¡ÚLTIMOS 3 LUGARES CON 25%
DESC!**

Separa HOY con \$2,500 y asegura el descuento. Liquidada a 6 Meses sin intereses** 15 días antes del evento.

Pagas sólo \$29,906 MXN

10% extra en liquidando con transferencia antes del 30 de Junio 2024. Paga sólo \$26,915 MXN

* Incluye: Enseñanza, manual impreso, playera, neti pot, yoga mala, diploma. No incluye traslados, hospedaje, alimentos, tapete para yoga.

**Meses sin intereses a través de link de Mercado Pago, tarjetas participantes emitidas en México.

Depósitos / Transferencias BBVA
Cuenta: 0199840427 José Martín Zarate Jiménez
CLABE 012580001998404270 #Tarjeta 4152314066603948

Enviar comprobante al
Whatsapp +52 8180208380

PREGUNTAS PARA VIAJEROS

¿Cómo llego?

Por carretera en Boulevard Riviera Nayarit, desde Guadalajara o Puerto Vallarta. Por Aire en vuelo a Puerto Vallarta (casi todas las líneas llegan aquí). Luego puedes venir a la sede en Autobús (\$25 pesos), Uber (300 pesos) o taxis autorizados en el aeropuerto.

¿Dónde me hospedo?

Verano es considerada “temporada baja” en Bucerías, ya que la temporada alta es el invierno, así que hallarás muchas opciones cercanas desde condominios, cuartos en renta y lo más simple es por airbnb. Pregúntanos por algunas opciones y hay Bungalos con descuento (sujeto a disponibilidad).

¿Consejos para alimentos?

La mayoría de los hoteles y condominios que hallarás tienen cocineta, y muy cerca está el Chedraui, Oxxo, Farmacias, etc. también tenemos guía de restaurantes cercanos (son muchos) y descuentos en masajes para alumnos Sadhak.

30% EN HOSPEDAJE

BUCERÍAS ES UN PUEBLO PEQUEÑO, TE RECOMENDAMOS HOSPEDARTE EN COL. DORADA O ALREDEDORES DEL ESTUDIO. HAY POCOS HOTELES, DADO QUE ES UN LUGAR DE MUCHOS CONDOMINIOS PRIVADOS, SIN EMBARGO HALLARÁS MUCHAS OPCIONES EN PLATAFORMAS COMO AIRBNB®.

BUNGALOWS ARROYO ES UN ESPACIO MUY TRADICIONAL EN BUCERÍAS, CON ESPACIOS EN PROMOCIÓN PARA ESTUDIANTES DE SADHAK® Y ESTÁ A UNOS CUANTOS PASOS DEL ESTUDIO Y 1 CUADRA DEL MAR. PREGUNTA POR DESCUENTOS DISPONIBLES HASTA DEL 30% DE DESCUENTO. [HTTPS://WWW.BUNGALOWSARROYOBUCERIAS.COM/](https://www.bungalowsarroyobucerias.com/)



BUNGALOW 6 PERS DE \$3,100 A \$2,100 P/NOCHE
ESTUDIO SENCILLO 2-3 PERS DE \$1,800 A \$1,100 P/N
ESTUDIO DOBLE 4-5 PERS DE \$2,300 A \$1,600 P/N

CONTACTAR A PAULINA PARA DISPONIBILIDAD Y
SOLICITAR PRECIO SADHAK YOGA
WHATSAPP +52 1 322 160 0801

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/>

EN RIVIERA NAYARIT, MEXICO

Inicio de clases:

**12 DE JULIO
2024**

Inscríbete hoy mismo

mas información: [manda un whatsapp](#)