

CERTIFICACIÓN

YOGA TEACHER TRAINING

ONLINE



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 más 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.

850+

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 fuimos la Primer escuela en Mexico 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.

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 fomas 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 estress 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®.

ENTREGABLES

Deberas completar los siguientes entregables:

- 5 Clases Privadas [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. Enviar evidencia por correo electrónico a tu mentor.
- 1 Clase Final revisada por un Maestro Senior asignado por Sādhak®. Ver formato de retroalimentación de clases al final del manual en "Método de Evaluación". Al menos 2 estudiantes, se revisará la secuencia Sadhak Pravesa de su elección (no la FAV 12).
- Proyecto Final: ¿Cómo puedo poner al servicio de los demás todo lo que he aprendido en el entrenamiento? Elige un tema y desarróllalo. Existe una guía al final del manual en "Método de Evaluación".
- Examen escrito.

FECHAS E INVERSIÓN

Comenzamos el 6 de abril del 2024

Inversión Regular: \$17,000 Pesos MN

5 sesiones magistrales de 09:00 a
11:30 am:

Precio Early Bird (Pronto Pago):
\$14,450 Pesos Mexicanos

Sesión 1: 6 abril

Sesión 2: 4 mayo

Sesión 3: 1 junio

Sesión 4: 6 julio

Sesión 5: 3 agosto (GRADUACIÓN)

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

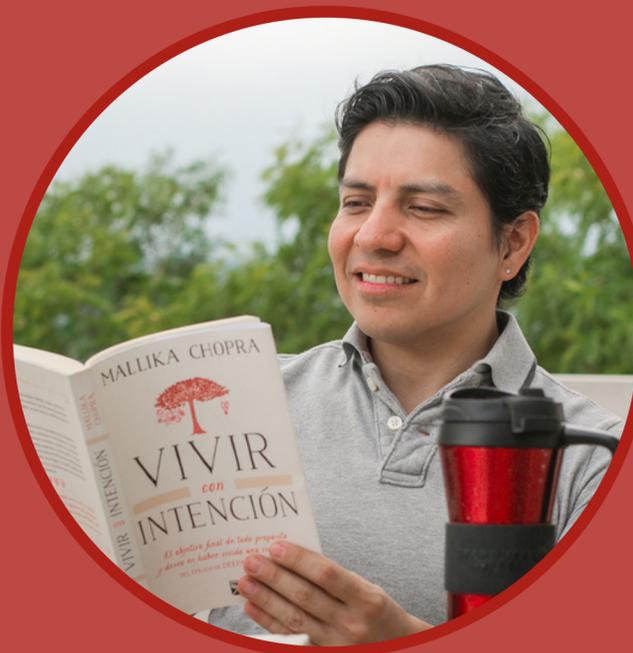
*Ningún pago es reembolsable bajo ningún motivo. **Pago impuntual +10%

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:

**6 DE
ABRIL**

**Inscríbete hoy
mismo**

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