

Sādhak® Beyond Age

Flexible por siempre

CERTIFICACIÓN DE ESPECIALIDAD EN YOGA
REHABILITADOR

100 HORAS • MODALIDAD HÍBRIDA
ENCUENTROS PRESENCIALES + LECCIONES EN LÍNEA

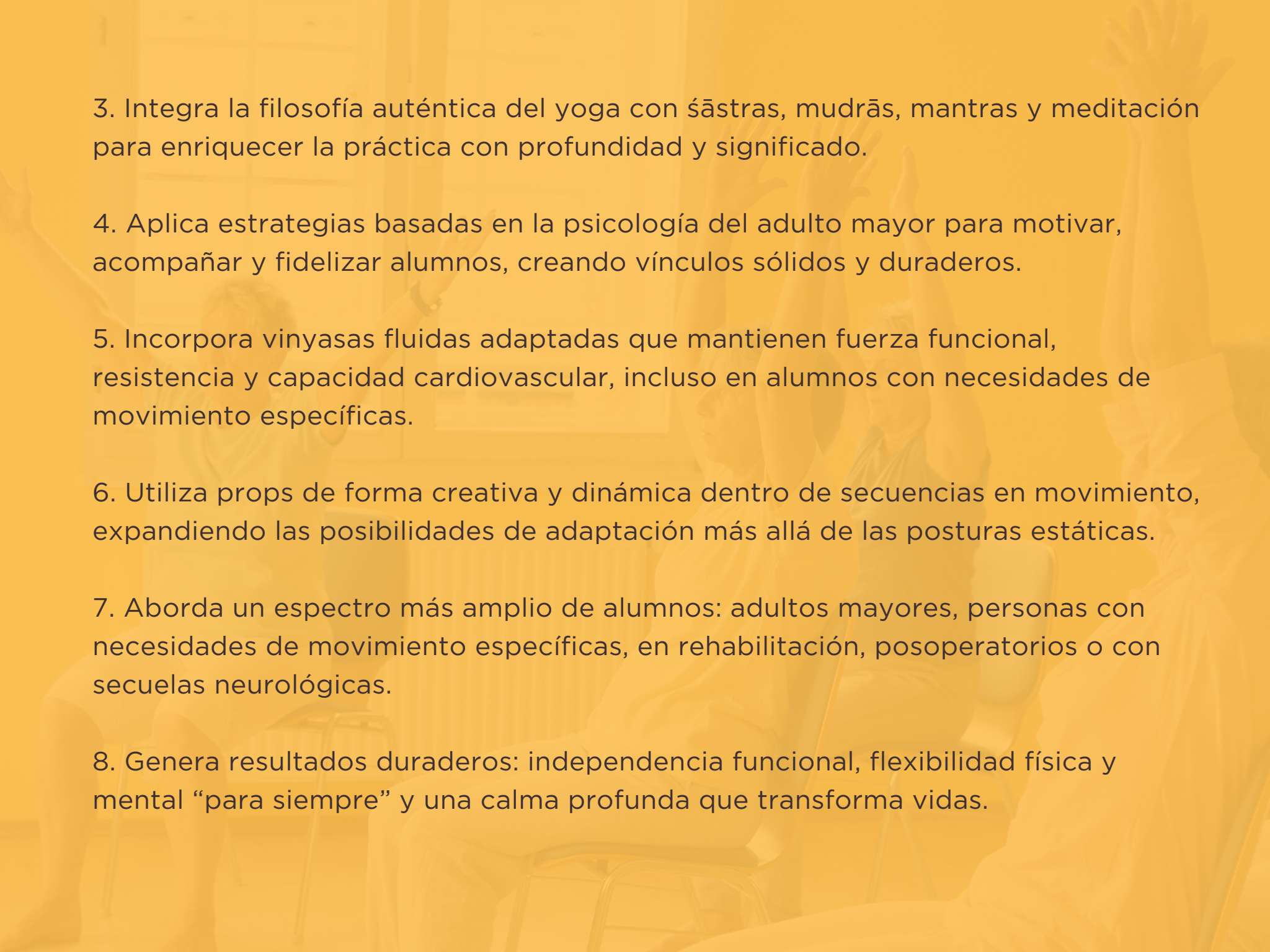


¿QUÉ HACE DIFERENTE A SĀDHAK® BEYOND AGE?

Imagina a tus alumnos mayores y con necesidades de movimiento específicas recuperando fuerza, equilibrio y confianza en cada paso... mientras cultivan una mente clara y serena.

Eso es Sādhak® Beyond Age: un programa de rehabilitación y longevidad que fusiona las enseñanzas tradicionales del yoga —śāstras, mudrās, mantras y meditación— con lo más reciente en investigación científica sobre longevidad, neuroplasticidad y entrenamiento funcional para el adulto mayor.

1. Desarrolla fuerza progresiva adaptada para aumentar densidad ósea, mejorar control motor, reducir caídas, optimizar movilidad diaria y ralentizar el envejecimiento físico y mental, además de potenciar metabolismo y salud cognitiva, con una reducción demostrada de la mortalidad del 10-20 %.
2. Activa la neuroplasticidad para prevenir deterioro cognitivo, afinar coordinación y reflejos, y mejorar la respuesta motora en actividades cotidianas.

- 
3. Integra la filosofía auténtica del yoga con śāstras, mudrās, mantras y meditación para enriquecer la práctica con profundidad y significado.
4. Aplica estrategias basadas en la psicología del adulto mayor para motivar, acompañar y fidelizar alumnos, creando vínculos sólidos y duraderos.
5. Incorpora vinyasas fluidas adaptadas que mantienen fuerza funcional, resistencia y capacidad cardiovascular, incluso en alumnos con necesidades de movimiento específicas.
6. Utiliza props de forma creativa y dinámica dentro de secuencias en movimiento, expandiendo las posibilidades de adaptación más allá de las posturas estáticas.
7. Aborda un espectro más amplio de alumnos: adultos mayores, personas con necesidades de movimiento específicas, en rehabilitación, posoperatorios o con secuelas neurológicas.
8. Genera resultados duraderos: independencia funcional, flexibilidad física y mental “para siempre” y una calma profunda que transforma vidas.

YOGA QUE ACOMPAÑA CADA ETAPA DE LA VIDA

Sādhak® Beyond Age - Flexible por siempre es una Especialidad de 100 horas que ofrece una metodología accesible, segura y profunda para acompañar a personas mayores o con necesidades de movimiento específicas en su camino de bienestar y autonomía.

Aprenderás a guiar prácticas conscientes que fortalecen cuerpo, mente y espíritu, con vinyasas suaves, respiración guiada y el uso inteligente de apoyos rehabilitadores.

Más que adaptar una clase, este entrenamiento te invita a transformar la manera en la que acompañas el envejecimiento, desde la compasión, el conocimiento y la presencia.

Además de lo físico, profundizarás en lo que hay detrás del movimiento.

Aprenderás sobre anatomía funcional, principales patologías en la vejez, neuroplasticidad y psicología del adulto mayor, integrando conocimiento que te permitirá acompañar con más empatía y precisión.

¿QUIÉN PUEDE TOMAR ESTA CERTIFICACIÓN?

Este curso está dirigido exclusivamente a maestros de yoga certificados con al menos 200 horas, que tengan formación o experiencia en Vinyasa Yoga y que deseen especializarse en el acompañamiento de personas mayores o con necesidades específicas de movimiento.

Ideal para instructores que desean:

- Ampliar su impacto acompañando a personas en procesos de envejecimiento.
- Diseñar clases terapéuticas y seguras para alumnos con movilidad limitada.
- Adaptar el Vinyasa de forma funcional, fluida y accesible.
- Profundizar en el uso consciente de props y el desarrollo de conciencia corporal.
- Enriquecer su formación con herramientas de yoga restaurativo, pranayama, atención plena y filosofía aplicada al bienestar integral.

CURRICULUM Y METODOLOGÍA

La certificación Sādhak® Beyond Age ha sido diseñada con un enfoque pedagógico claro: prepararte como instructor especializado para acompañar de forma segura, compasiva y efectiva a personas mayores y con necesidades de movimiento específicas.

Esta formación va más allá de la simple adaptación de posturas; te brindará el conocimiento anatómico, médico y pedagógico necesario para diseñar clases seguras, progresivas y profundamente transformadoras.

Anatomía aplicada al adulto mayor

- Explorarás el cuerpo humano desde una perspectiva funcional y compasiva. Aprenderás a identificar patrones posturales, comprenderás la biomecánica del movimiento y estudiarás cómo adaptar vinyasa terapéutico para distintas necesidades y limitaciones. No es anatomía abstracta: es anatomía viva, útil y aplicable directamente a tus clases.

Una metodología basada en la experiencia

- Más de 16 años de trabajo pedagógico de los fundadores de Sādhak® Yoga Institute.
- Equipo multidisciplinario de médicos, fisioterapeutas, psicólogos y especialistas que sustentan el método.
- Combinamos el enfoque tradicional maestro-alumno con recursos contemporáneos: clases en video, mentoría, práctica reflexiva y materiales didácticos de apoyo.
- Progresión estructurada con evaluaciones prácticas, tareas, autoexploración y asesoría continua.

EJES TEMÁTICOS DEL CURRÍCULUM

- Rol y filosofía del yoga en el bienestar integral y las etapas de la vida.
- Estructura de clases y vinyasas terapéuticas adaptadas al adulto mayor.
- Entrenamiento de fuerza y respiración para la recuperación física y mental.
- Genética y envejecimiento: predisposición a enfermedades y reparación cerebral.
- Cambios fisiológicos y anatomía funcional en adultos mayores.
- Biomecánica y evaluación funcional: marcha, equilibrio y fuerza.
- Neuroplasticidad en la adultez y su aplicación práctica.
- Patologías comunes: musculoesqueléticas, neurológicas, cardiopulmonares y metabólicas.
- Nutrición, prevención de caídas y salud emocional en la vejez.
- Descanso, técnicas de recuperación, comunicación y ética profesional.

Más que enseñar posturas, aprenderás a sostener procesos de transformación y dignidad a través del yoga.

930 +

Es el numero 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 numero máximo de Acreditaciones y programas avalados por Yoga Alliance, los cuales somos la primear (y hasta ahora única) escuela en Mexico y Latinoamérica en cumplirlos*



MODALIDAD HÍBRIDA

ENCUENTROS PRESENCIALES EN
MÉRIDA, YUCATÁN
& LECCIONES EN LÍNEA

19 Oct 25 | 09:00 am

30 Nov 25 | 09:00 am

14 Dic 25 | 09:00 am

18 Ene 26 | 09:00 am GRADUACIÓN

PRECIO REGULAR: \$16,000 M.N.

Incluye:

- **Horas de contacto presenciales.**
- **Acceso a lecciones en Sadhak TV por un año**
- **Manual Digital**
- **Certificado Sadhak 100 hrs YACEP Yoga Alliance al aprobar.**
- **Soporte personalizado y chat privado durante los meses del entrenamiento**
- **Mentoría y Revisión de clase**

EXTRA: Bono para los 5 primeros inscritos OBSEQUIO curso de Yoga Restaurativo Sādhak® Deep Rest (Valor de \$2,750 MXN), acceso online durante 1 año

MATERIAL REQUERIDO

Para aprovechar al máximo esta certificación y poder realizar las prácticas propuestas de manera cómoda y segura, te recomendamos contar con el siguiente material básico de apoyo:

-  1. Silla de yoga

Sin brazos, resistente y estable.

-  2. Dos bloques de yoga

Material: corcho o madera (preferentemente, por su firmeza y estabilidad).

-  3. Bolster de yoga

Cojín firme y alargado, utilizado para posturas restaurativas y soporte en el piso.

-  4. Cinto de yoga

De 180 a 240 cm.

-  5. Manta de yoga firme y plegable.

-  6. 2 pelotas de tenis.

-  7. Set de bandas de resistencia.

-

Para la experiencia de aprendizaje en línea requerirás computadora, celular o tablet, acceso a wifi, acceso a descarga de Apps Google play store o Apple Store. Zoom versión gratuita y acceso a grabar una clase con iluminación natural y buen audio

POLÍTICAS Y ASIGNACIONES

- Se requiere 100% de asistencia.
- No hay devoluciones en caso de baja.
- Quien aprueba este programa recibe un certificado de 100hrs con validez Sadhak® Yoga Institute YACEP® Yoga Alliance®

Asignaciones:

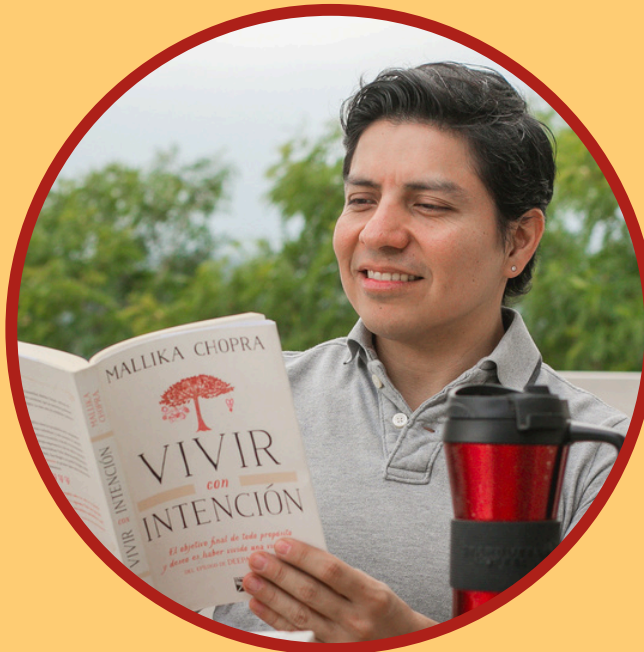
- 1 Resumen por módulo / Tema
- Presentar evidencias de 3 clases particulares con familiares o amigos
- 1 clase final aprobada como examen práctico.
- Examen teórico aprobado
- 1 clase grabada Karma Yoga en Video (para obsequiar en tus redes sociales o en el canal oficial de YouTube)

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, Jayashree y Narasimham.

Inicio de clases:

19 DE OCTUBRE

**Inscríbete hoy
mismo**

Separa tu lugar con \$1,500 MXN

Liquida 15 días antes del evento

Envía comprobante al +52 81 2073 0195

Transferencia:

- CLABE: 722969010206496759
- Beneficiario: Omar Emanuel Cruz Delgado
- Institución: Mercado Pago W
- Celular vinculado a Dimo®: 528120730195

Pago con Tarjeta de Crédito vía WhatsApp