

CERTIFICACIÓN

# YOGA TEACHER TRAINING

S Ā D H A K P R A V E Ś Ā M O N T E R R E Y  
2 0 2 3 - 2 0 2 4



# TRANSFORMA MI VIDA

El Programa de Profundización y Entrenamiento para maestros Sādhak Praveša es más que un entrenamiento de Yoga, ha sido cuidadosamente estructurado para que desarrolles la habilidad de compartir, con el balance perfecto entre teoría y práctica, así como entrenamiento hombro a hombro por maestros con la experiencia necesaria que hacen la diferencia de este bello entrenamiento, te convertirás en maestro(a) de yoga avalado por Sādhak Yoga Institute y Yoga Alliance.

El programa es sin duda el más completo, 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 700 graduados en diferentes ciudades donde se ha impartido el programa como Monterrey, Chihuahua, Guadalajara, Torreón, McAllen Texas, Valle de Bravo, Veracruz y Mérida.

El método de estudio es el tradicional de enseñanza directa: 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 solamente y otros que tienen el deseo de compartir su forma de ver la vida de una forma amorosa y compasiva.

# 700+

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 Primer (y hasta ahora única) escuela en Mexico y Latinoamérica en cumplirlos\*



# PRE-REQUISITOS

A person is shown in a yoga pose, specifically Urdhva Dhanurasana (Upward Bow Pose). They are lying on their back on a dark mat, with their knees bent and feet flat on the floor. Their arms are extended upwards, and their head is tilted back, with their hands reaching towards their feet. The background is a solid light color.

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. No hay lecturas previas ya que en el método es necesario primero tener la experiencia antes que cualquier teoría.

Es necesario contar con un deseo honesto de aprender y apertura hacia las enseñanzas del yoga. Si no logras alguna āsana (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.

# 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, Dristi, 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.

Etimología y Mitología de las posturas.

- 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 (Ilaves) 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.
- KIRTAN. Pronunciación correcta, Cantos y Kirtan.
- NEGOCIO Y SAMADHI. ¿Puedo hacerme rico con el yoga?
- OTRAS TÉCNICAS: Experimentarás Master Clases de los métodos Sādhak Younger For Longer para adultos, Prenatal Nava Durga®, YogiMinds for Kids® y Asanas Avanzadas Ārudha®.

# HORARIO Y MATERIALES



## Sábado

9:00 – 10:00 Satsang (Meditación, comentarios, cantos)

10:00 – 11:30 Práctica de asanas, receso

11:30 – 13:30 Tema 1

13:30 – 14:30 Comida

14:30 – 16:30 Tema 2, receso

16:30 – 18:00 Tema 3 / Cómo enseñar

## MATERIAL INCLUIDO

- Manual completo del entrenamiento
- Playera/Uniforme
- Certificado (en caso de aprobar los requisitos)
- Yoga Mala
- Neti Pot

## Domingo

9:00 – 11:00 Práctica de asanas, receso

11:00 – 12:00 Satsang (Meditación, comentarios, cantos)

12:00 – 14:00 Tema 4 / Cómo enseñar

## MATERIAL NO INCLUIDO

- Tapete para práctica de yoga
- Cojín para meditación (opcional para los módulos)
- Se requerirán algunos libros como referencia y otros artículos para las purificaciones, se anuncia en el módulo

# FECHAS

Módulo 1: 13 y 14 de Mayo 2023

Módulo 2: 3 y 4 de junio 2023

Módulo 3: 1 y 2 de julio 2023

Módulo 4: 5 y 6 de agosto 2023

Módulo 5: 2 y 3 de septiembre 2023

Módulo 6: 30 sept y 1 de octubre 2023

Módulo 7: 28 y 29 de octubre 2023

Módulo 8: 25 y 26 de noviembre 2023

Módulo 9: 13 y 14 de enero 2024

Módulo 10: 3 y 4 de febrero 2024

Módulo 11: (Graduación): 2 y 3 de marzo 2024

Sede: Sādhak Yoga San Jerónimo excepto 1 retiro de 1 día en módulo 9 a las afueras de Monterrey.

Anillo Periférico 1831-1 Rincón de San Jerónimo +52 81 2035 0542

# POLÍTICAS Y ASIGNACIONES

A background image showing a man in a dark tank top assisting a woman in a yoga pose. The woman is lying on her back with her knees bent and feet flat on the floor, while the man stands behind her, supporting her back and legs. The image is overlaid with a semi-transparent red filter.

- Se requiere 100% de asistencia.
- No hay devoluciones en caso de baja.
- Quien completa este programa recibe el título Sādhak Praveśa, palabra sánscrita que representa a “quien ha entrado”.
- Quienes así lo deseen podrán registrar su certificado ante la organización estadounidense YOGA ALLIANCE bajo el estándar de 200 horas.

Asignaciones:

- 1 Resumen por módulo / Tema
- 1 Proyecto Final
- 5 clases como observador
- 5 clases públicas de yoga-asanas
- 5 clases como asistente
- 5 clases particulares con familiares o en alguna escuela
- 5 clases como titular frente a grupo.
- Exámenes teóricos y prácticos.
- Prácticas de yoga-asanas por semana.



# EXPERIENCIAS [VIDEO]



**LAURA | 1 MIN**



**MARISOL | 2 MIN**



**MARTEEN | 1 MIN**



**ELENA | 1 MIN**

# INVERSIÓN

Certificación: \$45,750.00 Mx.\*

Separa tu lugar con \$7,500 MX\*

Formas de pago:

1) Un solo pago 10% de descuento\*

Tarjeta de Crédito / Paypal hasta 9 MSI [AQUÍ](#)

2) 9 pagos mensuales. Inscripción + 9 pagos de \$4,240 en cada módulo\*\*

Inscripción con Tarjeta de Credito / Paypal [AQUÍ](#)

Depósitos: Bbva 0199840427

José Martín Zarate Jiménez

CLABE 012580001998404270

#Tarjeta 4152314066603948

\*Ningún pago es reembolsable bajo ningún motivo.

\*Pago impuntual +10% por 30 días. En caso de atraso no se permite acceso al módulo.

# 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.

# CONOCE MÁS



**¿QUIENES SOMOS? | 3 MIN**



**SADHAK X ANIVERSARIO 4 MIN**



**EXPERIENCIAS CON EL MÉTODO  
SADHAK PRAVESA**



**SADHAK PODCAST**

**SPOTIFY Y**

**APPLE**



Inicio de clases:

**13 DE  
MAYO**

**Inscríbete hoy  
mismo**

**sādhak<sup>®</sup>**

A man in a dark tank top is performing a back massage on another man who is lying on his back. The man being massaged has his right arm raised and is wearing a black cap. The background is a solid reddish-orange color.

# CONTACTO

[info@sadhakyoga.com](mailto:info@sadhakyoga.com)

Cel / Whatsapp 8180208380

<https://sadhakyoga.com>