

Del 22 al 29 de mayo 2023

# ESPECIALIDAD EN AJUSTES DE YOGA



en Mérida, Yuc.



Especialidad para  
maestros de yoga

del 22 al 29 de mayo 2023

# FORMATO INTENSIVO 20 HORAS

APRENDE A REALIZAR  
AJUSTES DE MANERA  
SANA Y SEGURA

CON ESTE CURSO LOGRARÁS AYUDAR A TUS ALUMNOS A AVANZAR EN SUS POSTURAS, PERMITIÉNDOLES PROFUNDIZAR DE MANERA SEGURA Y SUTIL, EVITANDO LESIONES. SERÁS RECONOCIDO POR TU CAPACIDAD DE EVALUAR Y AYUDAR A PROFUNDIZAR.\*

\*ESTE CURSO ES PARA MAESTROS DE YOGA, SE REQUIERE CONTAR CON UNA CERTIFICACIÓN DE 200HRS.

HORARIOS: LUN A VIE DE 8:15 A 12:15  
INVERSIÓN \$4,500 MN  
LUGAR: SĀDHAK YOGA MÉRIDA



*WhatsApp 81 2073 0195*

*omar@sadhakyoga.com*

del 22 al 29 de mayo 2023

# FORMATO INTENSIVO 20 HORAS



- EN ESTE CURSO 100% PRESENCIAL APRENDERÁS:
- AJUSTES FÍSICOS VS AJUSTES VERBALES
  - EL ARTE DE USAR LAS MANOS SIN LASTIMAR
  - ENTENDER MOVIMIENTOS ANATÓMICOS INTELIGENTES (BIOMECÁNICA) PARA EVITAR LESIONAR AL MOMENTO DE AJUSTAR
  - COMPRENSIÓN DE TODOS LOS PLANOS ANATÓMICOS Y COMO APROVECHARLOS.
  - TIPOS DE TEJIDO EN EL CUERPO Y PRINCIPALES LESIONES.
  - 60+ POSTURAS BÁSICAS, INTERMEDIAS Y AVANZADAS (ALINEACIÓN, Y AJUSTES)

HORARIOS: LUN A VIE DE 8:15 A 12:15  
INVERSIÓN \$4,500 MN  
LUGAR: SĀDHAK YOGA MÉRIDA



*WhatsApp 81 2073 0195*

*omar@sadhakyoga.com*

# 5 lugares que no te puedes perder si vienes al Intensivo de Ajustes en Mérida

- Cenotes
- Paseo Montejo
- Uxmal
- Izamal
- Sisal













