Currículum Programas en Línea

sādhak®
YOGA INSTITUTE

Te damos la bienvenida a la escuela de Yoga de Latinoamérica, aprende en tu propio idioma de especialistas en la práctica que tanto amas.

¿Por qué registrarte en nuestros cursos?

1

ACCESOS ILIMITADOS

Podrás repetir las lecciones de alta calidad cuantas veces lo desees.

2

A TU PROPRIO RITMO

Cursos adaptables a tu agenda, aprende sin prisas disfrutando plenamente el proceso.

3

11 AÑOS DE EXPERIENCIA

Más de 5000 estudiantes registrados.

En este documento te presentamos algunos de los programas que tenemos sobre demanda, es decir que puedes iniciar cuando tú quieras.

- **Anatomía de Yoga Inteligente**
- **Ashtanga Nivel 1**
- **Creatividad para secuenciar**
- **Diplomado en Filosofía de Yoga**
- **Sánscrito para Yoguis**
- **Clases de Yoga en línea**
- **Yoga Nidra Clásico**
- **Método Sādhak Praveša**

Anatomía de Yoga inteligente

Principios Médicos para la enseñanza inteligente del Yoga

Está diseñado para, que de manera metódica, obtengas los siguientes beneficios:

- Ahondar en tu propia práctica de Asanas.
- Prevenir lesiones.
- Rehabilitar lesiones.
- Aceptar y conocer tus límites.
- Perfeccionar la enseñanza.
- Conocer alineación y postura correcta.
- Aprender a usar el lenguaje anatómico correcto y adecuado.

Diseñado para ser estudiado en formato ON DEMAND, es decir, tu estudias en tu momento más adecuado, desde el lugar que tu desees. Es como el Netflix del yoga. Cada sección incluye un manual en formato PDF que podrás descargar.

TUS MAESTROS: Omar Cruz Co-Fundador Sādhak Yoga y Dra. Priscilla Flores Médico del Deporte.

LECCIONES:
Bienvenidos a YAI (2:49)
Tema 1: INTRODUCCIÓN (12:35)
TEMA 2: Rangos de Movimiento Articular (29:28)
Tema 3: Pequeña Cápsula informativa: El cuerpo lleno de vida (22:15)
TEMA 4: Huesos (8:45)
Tema 5: Articulaciones (26:57)
TEMA 6: Músculos (28:44)
TEMA 7: Tejido Blando (9:59)

Modulo 2
Tema 1: Variantes Posturales y de Alineación (19:15)
Tema 2: Lesiones de Tejidos Musculoesqueléticos (16:42)
Tema 3: Prevención de Lesiones en el Yoga (63:33)
Tema 4: Atención y cuidado Precoz de Lesiones (10:34)
Tema 5: Practicantes con necesidades especiales (50:23)
Tema 6: Elección de Asanas por objetivo (15:58)

Ashtanga Yoga Nivel 1

APRENDE A ENSEÑAR: Las posturas, las vinyāsas, el conteo, los ajustes y los mejores consejos para profundizar en tu práctica y compartir

Este es el primer curso de Ashtanga 100% en línea enfocado en la investigación y autoconocimiento, para que a partir de tu propia experiencia construyas una práctica segura y duradera, además lo que necesitas para comenzar a enseñar con tu comunidad.

ELEMENTOS DE LA PRÁCTICA

Te contamos todo sobre la historia de la tradición del Ashtanga Yoga, los elementos técnicos principales para que lleves tu práctica a un punto más consciente, además de material descargable que tendrás como apoyo para cada una de tus prácticas.

APRENDE A ENSEÑAR

Incluye una sección completa de cómo aprender a ajustar en cada una de las posturas de la primera serie de Ashtanga, tips para principiantes y experiencias que te ayudarán a experimentar mejor las āsanas en tu cuerpo y mejorarán tus habilidades al enseñar.

TALLERES Y CHARLAS

Una sección muy robusta de Anatomía con expertos invitados a este programa, mini-talleres con los mejores tips para lograr posturas y vinyāsas como los brincos hacia enfrente y atrás, chakrāsana, arcos y mucho más.

TUS MAESTROS: Marteen Zárate Co-Fundador Sādhak Yoga Institute

LECCIONES:
¿Qué esperar de este curso y cómo sacar mayor provecho de él? (6:25)
Presentación del Instructor y su camino por el Ashtanga Yoga (29:44)
Historia del Ashtanga e introducción a filosofía de Yoga (20:37)
Material descargable: Guía de posturas, listado de āsanas y mantras (5:27)

Elementos de la práctica
Respiración y Candados Energéticos (Bandhas) (20:10)
Enfoque (Drishti), Postura (Āsana) y Vinyāsa (12:14)
Conteo Sánscrito (4:00)
Mantras de inicio y de cierre (18:08)

Lecciones (Continuación)

Primera Serie: Narración, técnica y ajustes físicos y verbales
Demostración primeras 20 posturas (Principiantes) (47:36)
Narración de la secuencia completa con ilsutraciones (94:20)
Demostración de la secuencia completa (con ajustes físicos) (94:28)
Primera parte de Samasthitih a Virabhadrāsana (86:23)
Segunda parte de Pascimattanāsana a Setubandhāsana (117:59)
Secuencia Final de Urdhva Dhanurāsana a Uttpluttih (23:17)
Descanso (3:45)

Talleres y Charlas
Anatomía de Yoga (109:56)
Chaturanga Dandāsana (4:37)
Utpluthih (4:07)
Chakrāsana, Jump through y Jump back (46:36)
Taller de Arcos - Extensiones hacia atrás (18:07)
Prānāyāma (5:58)
Tratamientos y Alimentación (21:23)
Mis lesiones (13:51)

Despedida y Cierre
Comenzando el Ashtanga Nivel 2 y Despedida (4:21)

Creatividad para secuenciar.

Mejora tus habilidades para secuenciar inteligentemente

Con este increíble curso, Cynthia Landa y Omar Cruz nos comparten sus años de experiencia como maestros de yoga, Co-fundadores de Sādhak Yoga Institute.

Tomando como base el sistema Praveśa, con este curso aprenderás:

Formas de crear secuencias: Entender movimientos anatómicos inteligentes para secuenciar de forma inteligente.

Comprensión de todos los planos anatómicos y cómo aprovecharlos.

Profundización en los chakras y cómo crear secuencias especificas.

Profundizar en los 5 elementos y cómo crear secuencias especificas.

Uso de mudras.

Lograrás despertar tu creatividad para secuenciar, obteniendo capacidad para transformar una practica física a una practica que transforme la energía sutil, creando secuencias inteligentes para cuidar y profundizar en posturas pico, con herramientas de autoconocimiento para compartir en grupos, creando verdaderas experiencias en clase.

Si eres maestro de yoga, y deseas mejorar, esta es tu oportunidad.

TUS MAESTROS: Cynthia Landa y Omar Cruz Co-Fundador Sādhak Yoga Institute

LECCIONES:

Bienvenid@s
¿Qué podemos esperar de este curso?

¿Por dónde comenzamos?
Primero que nada Mantra
Acerca de los instructores

Aquí esta tu manual

Primera Parte
Conceptos básicos de Vinyasa
Lesson 1 | Método Praveśa
Lesson 2 | Tipos de Posturas
Lesson 3 | Comenzando a secuenciar
Haz tu primer secuencia

Segunda Parte
Profundizar en Chakras
Lesson 4 | 7 formas de crear secuencias
Lesson 5 | Conocimiento anatómico | Tipos de movimientos
Lesson 6 | Secuencias con posturas pico
Haz tu secuencia

Tercera parte
5 elementos
Meditaciones
Musica | Playlist
Mudras
Elementos externos para la practica

*Este curso estará disponible a partir de 16 de enero con sesiones en vivo en su primera generación, luego "on demand" (consultar calendario de fechas con omar@sadhakyoga.com).

Diplomado en filosofía de yoga

Ahora tienes la oportunidad de obtener el conocimiento para transformarte en un SER consciente, dueño de su felicidad y dicha en cada momento del día; responsable de tu bienestar físico, mental y emocional. Sādhak® Yoga Institute ya ha entregado estas enseñanzas a cientos de personas en formato presencial y en línea y a partir de hoy lo tendrás al alcance de cualquier lugar donde te encuentres.

Con tan solo 5 horas por semana podrás llevar a tu vida diaria este aprendizaje.

TUS MAESTROS: Cynthia Landa, Omar Cruz y Marteen Zárate los fundadores de Sādhak Yoga Institute y estos especialistas invitados:

Valeria Lozano | Priscilla Flores | Verónica Mora | Fátima Chávez | Natalia Manjarrés | Daniel Mesino

LECCIONES

Bienvenida (5:09)
Mantra del estudiante (Saha Navavatu) (6:16)
Linaje (¿Quienes son nuestros gurus?) (27:30)
¿Qué es Yoga? (12:38)
5 principios para clarificar la practica de yoga (20:43)
Introducción a filosofía Vedanta (28:59)
El propósito del yoga (10:37)
Los 4 caminos del yoga (20:39)
Los 8 Elementos de Sadhak® Yoga (17:33)
Analogías (9:01)
Una pequeña Historia (Mahabaratha) (45:45)
Deidades (22:32)

Diplomado en filosofía de yoga (Continuación)

Bhagavad Gitta (primera parte) (59:16)
Bhagavad Gitta (Segunda parte) (30:51)
Karma: comprendiendo mi responsabilidad sobre mis acciones (46:08)
Cronología del Yoga (37:16)

Segunda Parte
12 puntos de Sadhak® Yoga para la sadhana (14:55)
El primer manual de Yoga: Hatha Yoga Pradipika Parte 1 (32:04)
Psicología de Yoga Parte 1 (33:10)
Psicología de Yoga Parte 2 (44:44)
Psicología de Yoga Parte 3 (59:15)
Hatha Yoga Pradipika Parte 2 - Asanas (19:55)
3a Parte Hatha Yoga Pradipika (23:36)
Dhyana (49:46)
Los 3 cuerpos (20:59)
Nada Yoga (11:32)
Autocoaching para tu Sādhana (61:26)
¿Por qué el Yoga nos cambia la vida? (23:27)
Aportaciones Cientificas del yoga (37:58)
Influencia genética, practicando yoga desde la gestacion (22:37)
Chakras y despertar de la Kundalini (33:41)
Dieta y Nutrición Yogica (51:13)
Introducción a Ayurveda (52:27)

Sánscrito para yoguis

Lo que necesitas saber comenzar a explorar las sabiduría del yoga tradicional.

- ¿Quienes pueden tomar este curso?

- Todos los practicantes de yoga, mantra, meditación y estudiosos de los sistemas del pensamiento de India de la antigüedad, ya sean principiantes, con alguna experiencia o bien se dediquen a la enseñanza y que tengan el deseo profundo de:

- - Familiarizarse con los sonidos sánscritos, su escritura y su pronunciación.

- Adquirir los principios necesarios para emplear este nuevo conocimiento en su práctica ya sea posturas, meditación ó mantra.

- Interpretar las escrituras sagradas desde su origen, con la idea de traer al presente el conocimiento de la antigüedad en una versión propia.

TUS MAESTROS: Marteen Zárate Co-Fundador de Sādhak y Dra. Jayashree Mandyam Doctora en sánscrito y asesora de Sādhak Yoga

Beneficios de aprender sánscrito:

- Tener otra lengua es como tener una segunda alma para sentir y expresar, además:

- Abrirás la mente para replantear nuestro conocimiento previo.

- Reforzarás las habilidades de dicción inclusive de tu lengua materna.

- Será una terapia de sonido (nada yoga) y permitirás que tu energía fluya a través de los ejercicios fonéticos (prāṇāyāma).

- Incorporarás nuevos sonidos que facilitarán el aprendizaje de otros idiomas ya que comparte su origen con otras lenguas como inglés, alemán, italianos entre otros.

- Mejorarás las habilidades de escucha.

- Mejorará la propia escritura a mano (muy olvidada en estos tiempos) al practicar la transliteración de devanāgarī

- Ejercitarás tu memoria

- Aumentarás la habilidad cognitiva y tu creatividad.

- Favorecerás la comprensión de conceptos fundamentales de la disciplina yógica, pudiendo interpretar algunas escrituras y reunirlas con tu experiencia personal

LECCIONES:

Introducción
¿Cómo sacar mayor provecho de este curso? (9:23)
Presentación de los instructores y su experiencia en sánscrito (18:15)
Introducción, ¿por qué sánscrito?, ¿cómo comenzar? (21:05)
Antes de comenzar: Escuchar y Repetir (10:47)
Transliteración: Devanāgarī - IAST - Harvard-Kyoto (6:19)
Pronunciación del Alfabeto (33:25)
🚨 Extra Clase de Introducción a Sánscrito (grabada en vivo x Zoom) (112:17)
Escritura Devanāgarī (44:20)
Reglas de interacción entre vocales y consonantes (45:07)
Conteo Sánscrito (3:49)
Palabras sánscritas más utilizadas en yoga (posturas, partes del cuerpo, etc) (10:35)
Recitación apropiada de mantras y cantos (13:16)
Comprendiendo algunos versos filosofía de yoga
Conjugación y declinación (7:47)
Creando los primeros enunciados sánscritos
Retroalimentación
Despedida y Cierre

Clases de Yoga en Línea

Más de 60 Clases disponibles para tí, nuevas clases cada mes.

Maestros expertos te guiarán por las clases distintivas del método que miles de practicantes prefieren. Yoga y meditación para principiantes, intermedios, avanzados, adultos y niños. ¡Disfruta Sādhak Yoga en tu casa!

Encontrarás clases disponibles a cualquier hora, podrás repetir la que más te guste, mejor que en YouTube sin comerciales ni interrupciones. Membresía Mensual / Anual.

¿Qué tipos de clase voy a encontrar en este curso?

En este curso podrás practicar el estilo único de Sādhak® Yoga Institute, que nos ha caracterizado por más de 10 años: -Principiantes. -Intermedios. -Avanzados. -Adultos mayores y personas de movilidad limitada. -Meditaciones y charlas. ¡Cada semana encontrarás nuevo contenido!

¿Cuándo puedo comenzar?

En el momento que te suscribas podrás comenzar a acceder a todas las clases publicadas y podrás ver las lecciones cuantas veces quieras!

¿Qué material necesito?

Ocupas una conexión a wifi, tu equipo electrónico preferido como smartphone, laptop, tablet o computadora. Un tapete para yoga y en algunas clases se menciona el uso de materiales extra de apoyo como una cobija, un cubo que puede ser sustituido por libros, a veces alguna cinta y otros que puedes encontrar en tu casa.

Yoga Nidra Clásico

El arte de la relajación consciente.

Yoga Nidra es una técnica de Yoga y es en si un estado mismo al cual quieres acceder. Nidra Significa sueño, y basándose en Nyasa, Yoga Nidra busca relajar profundamente tu cuerpo físico, para acceder al estado de Yoga Nidra y lograr cambios significativos en tu vida.

Mediante este curso tu serás capaz de dirigir una practica de Yoga Nidra, conocer los fundamentos de Yoga Nidra, su filosofía, los alcances y beneficios (te mostraremos estudios e investigaciones de universidades serias) de esta practica.

En cada lección encontraras una explicación basada en experiencia, siempre de la mano del método de Sādhak® Yoga.

TU MAESTRO: Omar Cruz Co- Fundador Sādhak Yoga Institute

LECCIONES:

Bienvenid@
Introducción y Bienvenida

Mitología
Lectura de Mitología y práctica No. 1 (31:22)

Textos Clásicos
Textos Clásicos de apoyo. (19:45)

Linaje
linaje (41:15)

Evidencia Cientifica
Beneficios Físicos (33:39)

El Discurso
El speech de Nidra Clásico (36:12)

Práctica de Dictado
Practica 1
Practica 2
Practica 3
Practica 4
Practica 5

Método Sādhak Praveša

El método que más estudiantes practican, se imparte en las 8 escuelas Sādhak y es compartida por más de 500 graduados. Este método nació después de años de investigación de sus fundadores, revisado por nuestros maestros asesores de India Dr. M.A. Jayashree Mandyam y Shri Narasimhan, validado por médicos y especialistas, ahora disponible para que aprendas el esquema, 3 secuencias estándar, cómo dictar y cómo realizar ajustes físicos y verbales.

LECCIONES:

Inducción a Sādhak:
Beneficios y recomendaciones (19:16)
Breve historia de Sādhak® Yoga (6:21)
Intención del Mes (3:15)

Respiración y descanso (17:16)

How to teach | Aprende a enseñar

Manual descargable pdf

Respiración Sonora y Bandhas (26:17)

Secuencia Sādhak Praveša A (guiada por Marteen Zárate) (72:48)

Secuencia Sādhak Praveša B (guiada por Cynthia Landa) (130:59)

Secuencia Sādhak Praveša C (guiada por Omar Cruz) (64:30)