SADHAK YOGA INSTITUTE

CERTIFICACIÓN 200 H

E N L Í N E A



¿ESTA FORMACIÓN ES PARA TI?

Tal vez amas el yoga, pero aún no sabes cómo compartirlo con otras personas.
Tal vez has tomado clases durante años y sigues sintiéndote inseguro sobre tu conocimiento.
Quizá deseas profundizar más allá de las posturas y comprender el verdadero propósito del yoga.
O tal vez te gustaría enseñar algún día, pero no sabes por dónde comenzar.
Incluso puede que estés buscando una formación seria que combine la profundidad de la tradición con el respaldo de la ciencia moderna.
Si te identificas con alguna de estas situaciones, esta formación fue diseñada para ti.

LO QUE PODRÁS LOGRAR

Al finalizar esta formación serás capaz de guiar con seguridad una clase completa del Método Integral SĀDHAK®, comprendiendo los fundamentos de anatomía, filosofía, respiración, meditación y enseñanza que distinguen a un maestro de yoga profesional.
Más importante aún, desarrollarás la confianza, la claridad y las herramientas necesarias para compartir yoga con otras personas desde tu propia experiencia.
No solo aprenderás más yoga.
Te sentirás preparada(o) para enseñarlo.

DEFINIENDO LO ESENCIAL

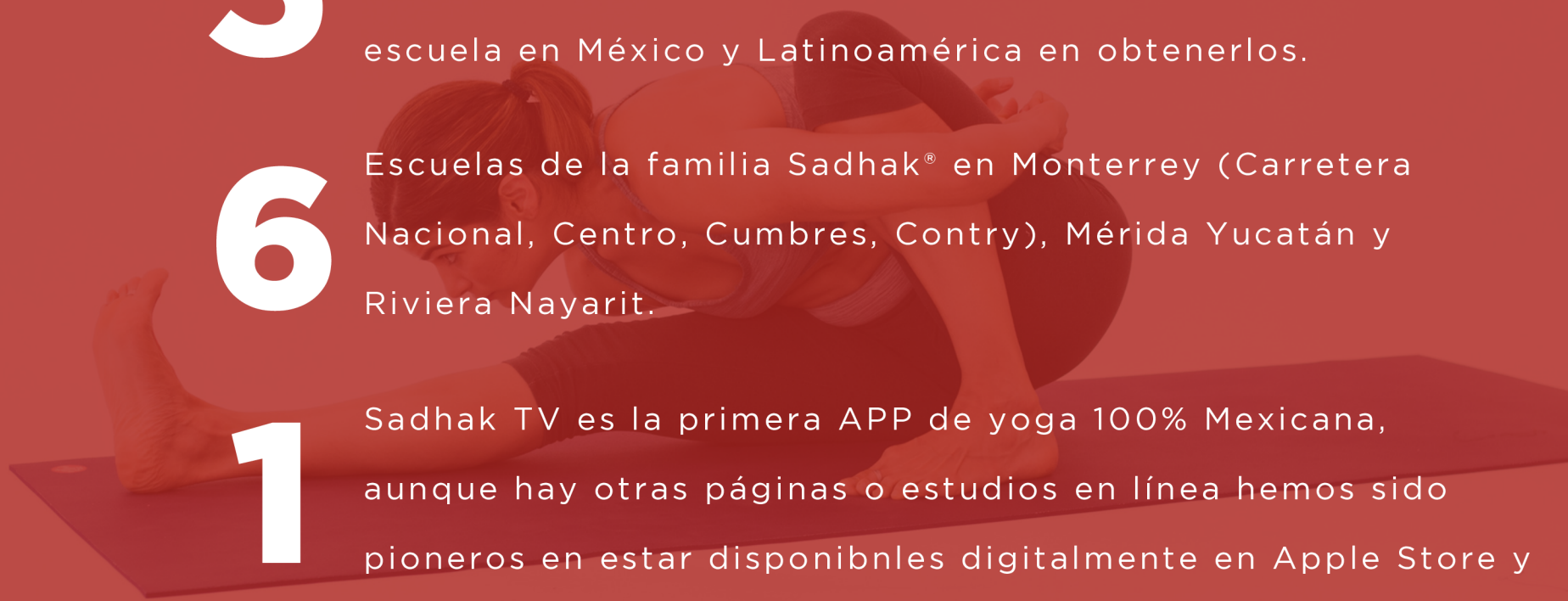
El Programa de Profundización y Entrenamiento para maestros Sādhak 200 h. en línea es más que un programa de Yoga, ha sido cuidadosamente estructurado para que desarrolles la habilidad de compartir yoga, balance entre teoría y práctica, así como entrenamiento por maestros con gran experiencia hacen la 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 certificación cuenta con más de 900 graduados en diferentes ciudades y países, maestras y maestros que ya enseñan alrededor del mundo.

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.

Referencias: https://sadhakyoga.com y www.yogaalliance.org



900

Es el número de egresados de la Certificación 200h. de Sādhak (desde 2009), quienes ahora son maestros en escuelas, clases privadas o han abierto su propia escuela.

5

Es el número máximo de Acreditaciones y programas avalados por Yoga Alliance, los cuales fuimos la primera escuela en México y Latinoamérica en obtenerlos.

6

Escuelas de la familia Sadhak® en Monterrey (Carretera Nacional, Centro, Cumbres, Contry), Mérida Yucatán y Riviera Nayarit.

1

Sadhak TV es la primera APP de yoga 100% Mexicana, aunque hay otras páginas o estudios en línea hemos sido pioneros en estar disponibnles digitalmente en Apple Store y Google Play Store llegando a miles de yoguis en el mundo.

RYS 200 yoga ALLIANCE · RYS 300 yoga ALLIANCE · RYS 500 yoga ALLIANCE · RCYS yoga ALLIANCE · RPYS yoga ALLIANCE

DISPONIBLE EN Google play · Disponible en App Store

PRE-REQUISITOS

Lo más importante es un alto grado de auto-motivación y compromiso a la disciplina. 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 no cumples con los entregables esto podrá comprometer tu aprobación.

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 y entregables en tiempo y forma.

Para obtener los mayores beneficios, deberás vigilar tu alimentación (cantidad y calidad), bebidas y malos hábitos durante el entrenamiento.

Consideramos que agregando una hora diaria a tu práctica de yoga (+5 horas semanales) podrás cubrir exitosamente las lecciones y entregables.

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) SADHAK 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
- ANATOMÍA: Partes del cuerpo, movimientos, límites articulares, extensión y compresión. Qué hacer y qué no en cada postura.
- 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), Pranayama (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.
- KARMA Y SAMSKARA.
- Master Class para: Tercera Sādhak Edad Beyond Age®, Sādhak Prenatal, Yoga para niños y Asanas Avanzadas Ārudha®.

¿CÓMO ES LA EXPERIENCIA DE LA CERTIFICACIÓN?

Al inscribirte te agregaremos al grupo de Avisos por Whatsapp de tu generación y unos días antes de comenzar te diremos cómo tener una cuenta en la App para que comencemos con las lecciones.

Dividimos el contenido en 6 módulos, uno al mes, cada uno arranca con una Sesión Magistral por Zoom donde nos encontramos para practicar juntos y repasar los temas que liberaremos a partir de ese día.

Durante el mes podrás ver las lecciones y repasar las secuencias, resolver tus dudas con un mentor asignado e interactuar con tus demás compañeros a través del la Comunidad Privada dentro de la App. A veces los grupos nos ponemos de acuerdo para vernos en sesión extra para platicar avances, expresar cómo nos vamos sintiendo y mantenernos motivados (Mentoría grupal).

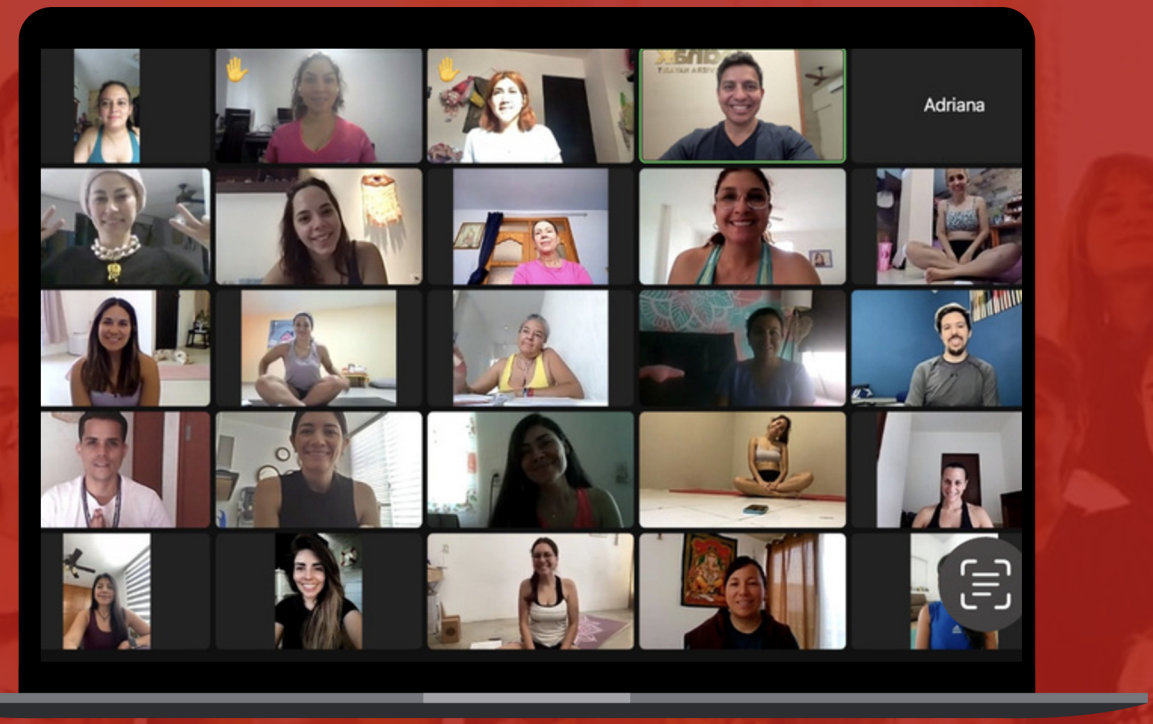
Podrás ver tus lecciones en tu computadora o descargarlas en la App para verlas sin conexión a wifi, tal vez quieras duplicarlas en tu televisor inteligente para una experiencia diferente.



Además de ver las lecciones y manuales descargables, se vuelve muy enriquecedor, leer todos los comentarios de los estudiantes de generaciones anteriores que han compartido sus experiencias e inquietudes. De igual forma podrás compartir tus dudas y serán contestadas por el equipo de maestros.

El primer mes aprenderás una secuencia corta, con la idea de que comiences a desarrollar la habilidad de dictar la clase. A partir del segundo mes ya aprenderás las secuencias de 60 min con más posturas y secuencias dinámicas que caracterizan el método Sadhak® Básico y Multinivel que son las que esperamos puedas guiar al finalizar el programa..

Todas las Sesiones Magistrales por Zoom son grabadas para que puedas ver las repetición cuantas veces necesites.



Ver Método Sadhak® Multinivel.

Ver Método Sadhak® Básico.



FECHAS Y ACCESOS

Comenzaremos el 7 de noviembre del 2026

Sesiones Magistrales de 9:30 a 12:00*

Sesión 1: 7 de noviembre 2026
Sesión 2: 5 de diciembre 2026
Sesión 3: 9 de enero 2026
Sesión 4: 6 de febrero 2027
Sesión 5: 6 de marzo 2027
Sesión 6: 3 abril 2027

Mentorías*

Son sesiones de dudas y prácticas, se agendan con el grupo generalmente dos al vez al mes durante el entrenamiento, en miércoles 8:30 pm

On-demad

+85 Lecciones de la Certificación que puedes ver cuando tu quieras, acceso por 1 año.
+600 Clases de yoga y meditación, acceso durante los meses del entrenamiento.
Clases en vivo los lunes 11 am (con acceso a repetición

Chat Privado

Durante los meses del entrenamiento

ENTREGABLES E INVERSIÓN

- 5 Clases Privadas presenciales o por zoom [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, presencial o Zoom.
- 1 Clase Final revisada por un Maestro Senior asignado por Sādhak®. Al menos 2 estudiantes, se revisará el Método Sadhak® Multinivel de 60 min.
- Proyecto Final: ¿Cómo puedo poner al servicio de los demás todo lo que he aprendido en el entrenamiento? Elige un tema y desarróllalo.
- Exámen rápido por módulo (digital)

- Evidencia de las clases se entrega una bitácora y foto de la sesión.

¿QUÉ VAS A OBTENER?

- **Certificación Método Integral Sadhak On-Demand®**
  Manual digital, lecciones en video con método, anatomía, filosofía, secuencias fundamentales, adaptaciones, cómo enseñar.....$23,500
- **5 Sesiones Magistrales interactivas por Zoom**
  Revisamos tu práctica y resolvemos dudas en directo.....$10,000
- **12 Mentorias grupales interactivas por Zoom**
  Casos reales, te retroalimentamos en guiar clase, reforzamos tu aprendizaje en directo, acompañamos tu proceso $12,000
- **1 Revisión de exámen final en directo por Zoom**
  Un maestro autorizado Sadhak® revisa tu desepeño.....$1,500
- **Chat Privado**
  Contacta a tus maestros y compañeros $1,500
- **Diploma Sādhak® 200hrs Yoga Alliance® al completar tus entregables**

REGALOS

- **Playera oficial de la formación**
  Diseño Original Sadhak® Incluye envío Nacional Mx.....$650
- **Calandario de clases, programas exclusivos, tutoriales y vlogs**
  Acceso a la Membresía durante los meses del entrenamiento.....$2,750

VALOR REAL $50,900

PROMOCIÓN POR TIEMPO LIMITADO

$23,500 MXN

SEPARAR TU LUGAR CON $2,500 MXN

INSCRIBIRME

Fecha Límite para liquidar 30 de Septiembre 2026.
Contacto por WhatsApp +52 899 246 7517

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.



MARTEEN ZARATE

Practicante y maestro de yoga, colaborador en la escuela en India Anantha Research Foundation. Ha estudiado con sus maestros en India en 5 viajes 2012, 2014, 2017, 2019 y 2024. Co-Fundador Sādhak®



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:

7 DE NOVIEMBRE

Inscríbete hoy mismo

¡Quiero inscribirme!

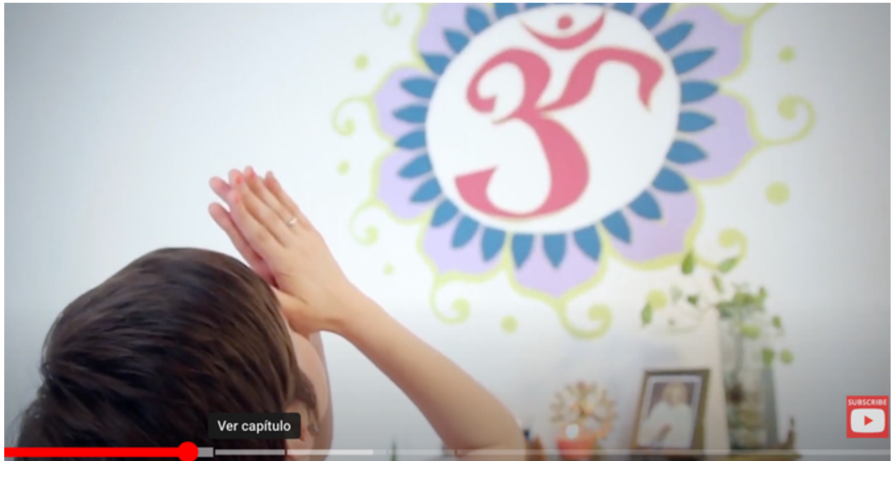
+52 899 246 7517

más información: https://www.certificaciondeyoga.com

CONOCE MÁS



¿QUIÉN ESTÁ DETRÁS DE ESTA FORMACIÓN? | 3 MIN



SADHAK X ANIVERSARIO 4 MIN



SADHAK PODCAST

SPOTIFY Y

APPLE