

CERTIFICACIÓN YOGA TEACHER TRAINING

TEACHER TRAINING 100 HRS - 6 DÍAS

S Ā D H A K P R A V E Š A I N T E N S I V O
D E L 1 1 A L 1 7 D E J U L I O D E 2 0 2 1



sādhak[®]
YOGA INSTITUTE

650+

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*



MULTIMEDIOS
TELEVISION

Canales donde nos has visto

DEFINIENDO LO ESENCIAL

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 yoga, balance entre teoría y práctica, así como entrenamiento hombro a hombro 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 todo Latinoamérica. 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 mas de 650 graduados, en diferentes ciudades donde se ha impartido el programa como Chihuahua, Guadalajara, Torreón, McAllen Texas, Valle de Bravo y Monterrey.

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.

PRE-REQUISITOS

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. En el caso del Intensivo/Residencial hay algunas lecturas previas y secuencias que se les envían para su estudio.

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 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.

mas información: [manda un whatsapp](#)

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) 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.

FECHAS E INVERSIÓN

Dormitorio: \$17,500 Pesos Mexicanos *

Habitación Compartida: \$21,000 Pesos Mexicanos*

Habitación Privada: \$25,250 Pesos Mexicanos*

Comienza 11 de Julio

Termina 17 de Julio

Los precios incluyen:

- Todo el programa (Toda la enseñanza, manual, playera, neti pot).
- Hospedaje por todo la duración del programa.
- Toda la alimentación (3 alimentos al día, tipo vegetariana, y snacks, coffee brakes entre los alimentos).
- Uso de todas las instalaciones.

mas información: [manda un whatsapp](#)

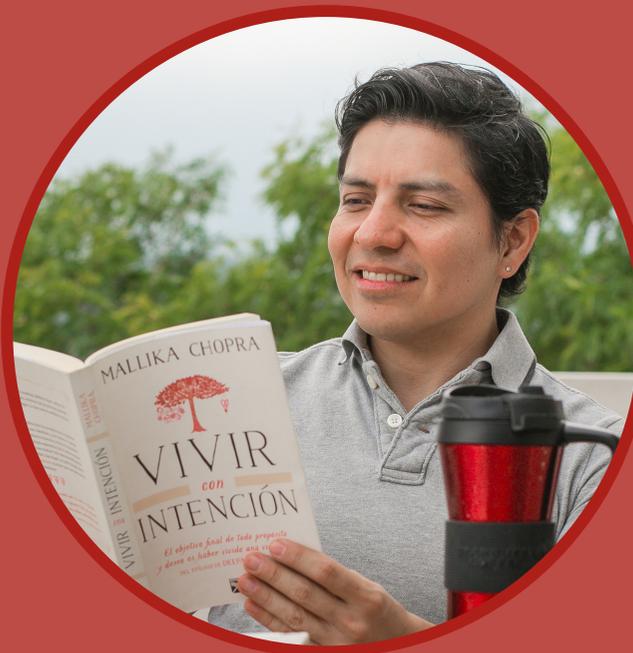
*Ningún pago es reembolsable.

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.

Más info de los maestros en: <http://sadhakyoga.com/acercade/sadhak-yoga/>



Inicio de clases:

**11 DE JULIO
2021**

mas información: [manda un whatsapp](#)