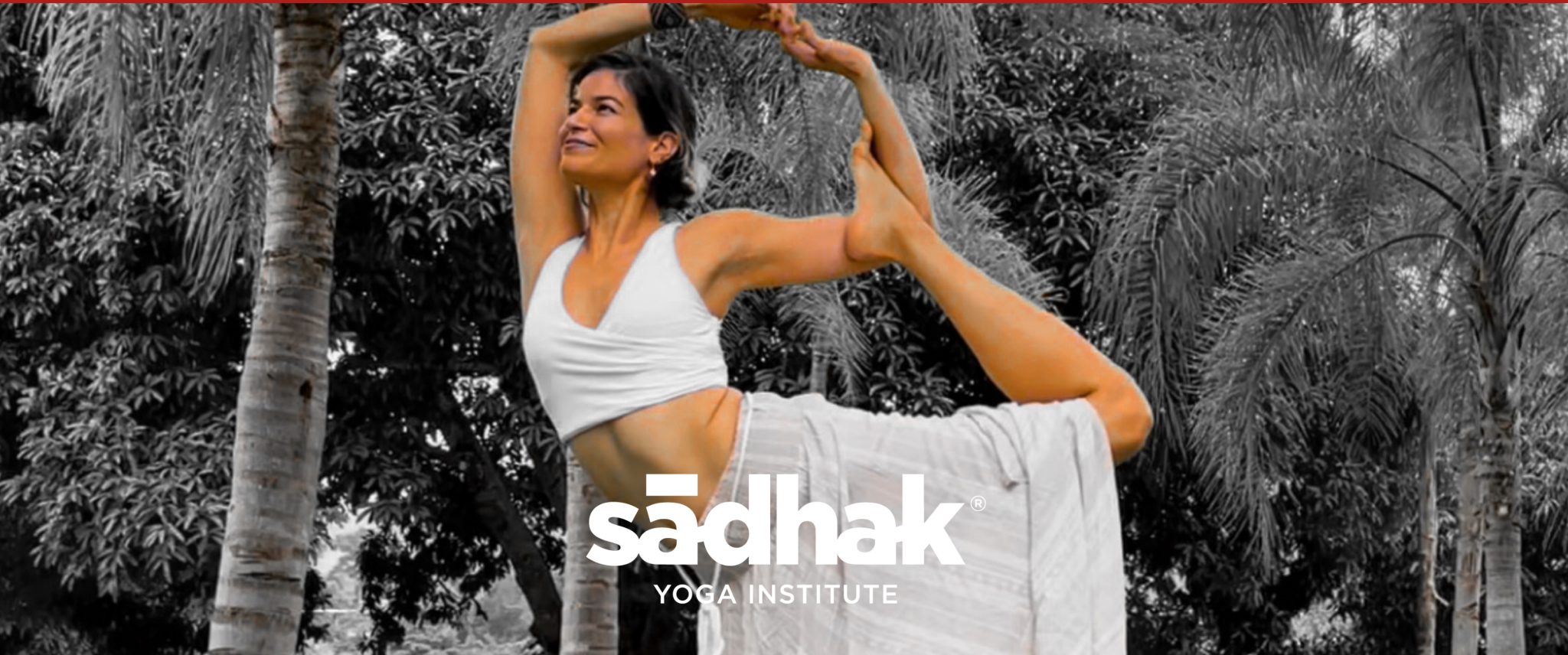


CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL SADHAK YOGA 200 H EN MÉRIDA
YUCATÁN, MEXICO.

17 DÍAS QUE TRANSFORMARÁN TU VIDA

DEL 15 AL 31 DE JULIO 2026



sādhak[®]
YOGA INSTITUTE

+950

Es el número de alumnos egresados de las Certificaciones a lo largo de 15 años.

5

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



Es el número de escuelas Sadhak en:

7

- Monterrey (Carretera Nacional, Centro, Cumbres, Contry y San Jerónimo)
- Mérida, Yucatán
- Riviera Nayarit.

DEFINIENDO LO ESENCIAL

El Programa de Profundización y Entrenamiento para maestros Sādhak 200 h. 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 más de 850 graduados, en diferentes ciudades de México y otros países que han cursado la versión en línea.

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. Para esta Certificación en formato intensivo, una vez que te inscribas te enviaremos 3 secuencias para que las conozcas y comiences a adquirir la condición física para realizarlas cómodamente. No será necesario que te salgan todas las posturas, mas sí que las hayas visto, escuchado e intentado.

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.

¡Inscríbete ya!

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) 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.
- 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 (llaves) y Kriyas (Purificación del cuerpo).
- SATSANG. Satsang 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 class de yoga para adultos mayores, Prenatal y Asanas Avanzadas

HORARIO

EJEMPLO

7:00 a 8:00 Satsang | Meditación (1 hr)

8:15 a 09:30 Yoga-asanas (1.15 hrs)

09:30 a 11:00 (receso - tiempo para lunch, café, té)

11:00 a 13:00 tema 1 (2 hrs)

13:00 a 14:30 How to teach / Aprende a enseñar 1 (1.5 hrs)

14:30 a 15:30 Tiempo libre comida (1 hr)

15:30 a 17:00 Tema 2 (1.5 hrs)

17:00 a 18:30 How to teach 2 (1.5 hrs)

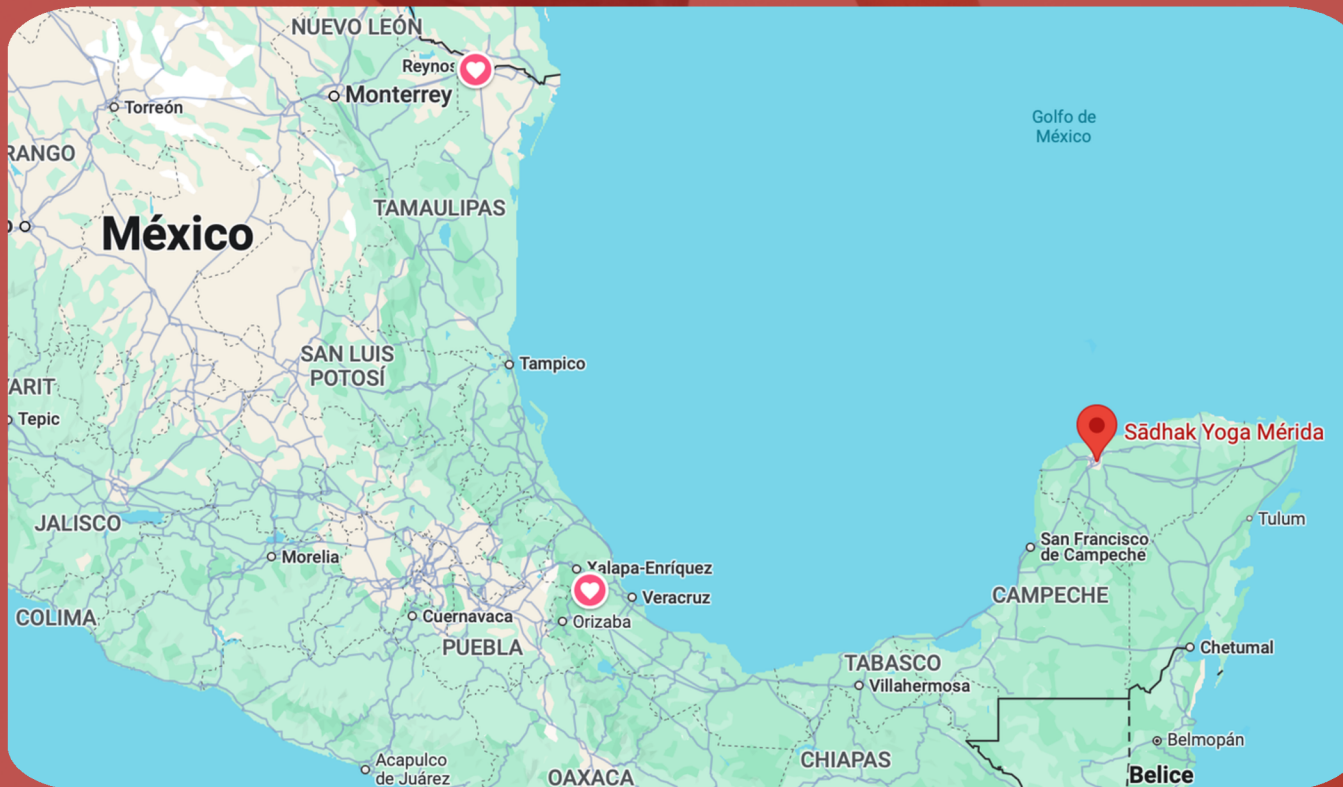
*Puede modificarse por actividades al aire libre. Tendremos un día de descanso completo, ya sea en un sólo día o en 2 medios días, por definir.

¿DÓNDE SERÁ?

En Sadhak Yoga Mérida, ubicada en Circuito Colonias 187, Col. México, en Mérida Yuc.

Ubicación privilegiada en Mérida, la joya del sureste mexicano; Mérida es conocida por su tranquilidad, belleza arquitectónica y rica cultura. Con un ambiente cálido y seguro, la ciudad ofrece el entorno perfecto para profundizar en la práctica del yoga y disfrutar de una experiencia única.

<VER MAPA>



SADHAK MÉRIDA YUC.



FECHAS E INVERSIÓN

Comienza 10 de Julio 14:00 y Termina 27 de Julio 13:45

Inversión: \$49,875 Pesos Mexicanos

¡Aplica para una beca!

Contamos con Becas del 10%, 20% y 30% de manera super limitada.

Si realmente requieres el apoyo, aplica ya. ([Click aqui para aplicar](#))

* Incluye: Enseñanza, manual impreso, playera, neti pot, yoga mala, diploma. No incluye traslados, hospedaje, alimentos, tapete para yoga.

**Meses sin intereses a través de link de Mercado Pago, tarjetas participantes emitidas en México.

Depósitos / Transferencias

Institución: Mercado Pago W

Beneficiario: Omar Emanuel Cruz

Delgado

CLABE 722969010206496759

DIMO: 8120730195

PREGUNTAS PARA VIAJEROS

¿Cómo llego?

Por carretera Desde CDMX, deberas tomar la ruta del sureste rumbo a Villa Hermosa - Campeche - Mérida.

Por avión, Volar al aeropuerto internacional de Mérida Yucatan, existen muchas aerolíneas con vuelos directos desde CDMX, Monterrey, Guadalajara, Miami, Houston, etc.

¿Dónde me hospedo?

Mérida es una ciudad que recibe mucho turismo de manera regular, encontrarás hoteles, y muchas opciones cercanas desde condominios, cuartos en renta y lo más simple es por airbnb. Te podemos recomendar estos AIRBNB cercanos al shala: AIRBNB www.airbnb.mx/p/volveraverde

¿Consejos para alimentos?

La mayoría de los hoteles y condominios que hallarás tienen cocineta. Nuestro shala tiene la fortuna de contar con cafetería de alimentos con opciones vegetarianas. Hay muchos restaurantes locales cercanos, así como una gran oferta de restaurantes de alta gama.

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/>

en Mérida Yucatan, México

Inicio de clases:

**15 DE JULIO
2026**

Inscríbete hoy mismo

mas información: manda un whatsapp