

CERTIFICACIÓN

YOGA TEACHER TRAINING

S Ā D H A K P R A V E Ś Ā M É R I D A
2 0 2 7



TRANSFORMA MI VIDA

A photograph of three people (two men and one woman) standing in a yoga studio. They are all wearing black t-shirts and have their hands pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) in front of their chests. The background is a plain, light-colored wall. The image has a semi-transparent red overlay.

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 más de 750 graduados, en diferentes ciudades donde se ha impartido el programa como Mérida, 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.

960+

Es el número 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 número máximo de Acreditaciones y programas avalados por Yoga Alliance, los cuales somos la Primer (y hasta ahora única) escuela en México y Latinoamérica en cumplirlos*



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.

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.
- LA GUERRA EN NOSOTROS: BHAGAVAD GITA. Una de las escrituras más importantes en el yoga. Estas enseñan cómo tener éxito en el stress 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 modificaciones para adultos mayores y Master Clases de los métodos Sādhak Prenatal Nava Durga[®], YogiMinds for Kids[®] y Asanas Avanzadas Ārudha[®].

HORARIO Y MATERIALES



Sábado

8:00 – 09:00 Satsang (Meditación, comentarios, cantos)

09:00 – 10:30 Práctica de asanas

10:30 – 11:00 Break | Desayuno

11:00 a 13:00 Tema 1

13:00 – 14:00 Comida

14:00 – 15:30 Tema 2

15:30 – 17:00 Tema 3 / Cómo enseñar

Domingo

9:00 – 10:00 Satsang | Meditación | Comentarios | Cantos

10:00 – 11:30 Práctica de asanas

11:30 – 12:00 Break | Desayuno

12:00 – 14:00 Tema 4 / Cómo enseñar

MATERIAL INCLUIDO

- Manual completo del entrenamiento
- Playera/Uniforme
- Certificado (en caso de aprobar los requisitos)
- Yoga Mala
- Neti Pot

MATERIAL NO INCLUIDO

- Tapete para práctica de yoga
- Cojín para meditación (opcional para los módulos)
- Se requerirán algunos libros como referencia y otros artículos para las purificaciones, se anuncia en el módulo

POLÍTICAS Y ASIGNACIONES

A background image showing a man in a dark tank top assisting a woman in a yoga pose. The woman is lying on her back with her knees bent and feet flat on the floor, while the man is leaning over her, supporting her back and legs. The image is overlaid with a semi-transparent red filter.

- Se requiere 100% de asistencia.
- No hay devoluciones en caso de baja.
- Quien completa este programa recibe el título Sādhak Praveśa, palabra sánscrita que representa a “quien ha entrado”.
- Quienes así lo deseen podrán registrar su certificado ante la organización estadounidense YOGA ALLIANCE bajo el estándar de 200 horas.

Asignaciones:

- 1 Resumen por módulo / Tema
 - 1 Proyecto Final
 - 5 clases como observador
 - 5 clases públicas de yoga-asanas
 - 5 clases como asistente
 - 5 clases particulares con familiares o en alguna escuela
 - 5 clases como titular frente a grupo.
- Exámenes teóricos y prácticos.
Prácticas de yoga-asanas por semana.

EXPERIENCIAS [VIDEO]



LAURA | 1 MIN



MARISOL | 2 MIN



MARTEEN | 1 MIN



ELENA | 1 MIN

FECHAS



Fechas Merida 2027:

Módulo 1: 13 y 14 de febrero 2027

Módulo 2: 6 y 7 de marzo 2027

Módulo 3: 17 y 18 de abril 2027

Módulo 4: 22 y 23 de mayo 2027

Módulo 5: 12 y 13 de junio 2027

Módulo 6: 7 y 8 de agosto 2027

Módulo 7: 4 y 5 de septiembre 2027

Módulo 8: 2 y 3 de octubre 2027

Módulo 9: 6 y 7 de noviembre de 2027

Módulo 10: 4 y 5 de diciembre 2027 GRADUACION

INVERSIÓN

Certificación: \$52,500 Pesos Mexicanos*

Inscripción \$2,500 MX*

Mercado Pago W

Nombre de cuenta habiente: Omar Emanuel Cruz Delgado

CLABE: 722969010206496759

Celular vinculado a Dimo®: 8120730195

Formas de pago:

1. 10 pagos mensuales. Inscripción + 10 pagos de \$5,000 en cada módulo**
2. Obten una de las Becas del 40%, 30%, 20%, 10% disponibles. [APLICA AQUI POR UNA BECA](#)

*Ningún pago es reembolsable bajo ningún motivo. **Pago impuntual +10%

INVERSIÓN

¿PUEDES APLICAR A UNA BECA!

5 Becas del 40%

5 Becas del 30%

5 Becas del 20%

5 Becas del 10%

¿NO NECESITAS BECA?, Obten un 20% de Descuento en
pago anticipado y hasta 9MSI

Pagar Certificación con 20%



*Ningún pago es reembolsable bajo ningún motivo.

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:

**13 DE
FEBRERO**

**Inscríbete hoy
mismo**

mas información: omar@sadhakyoga.com