

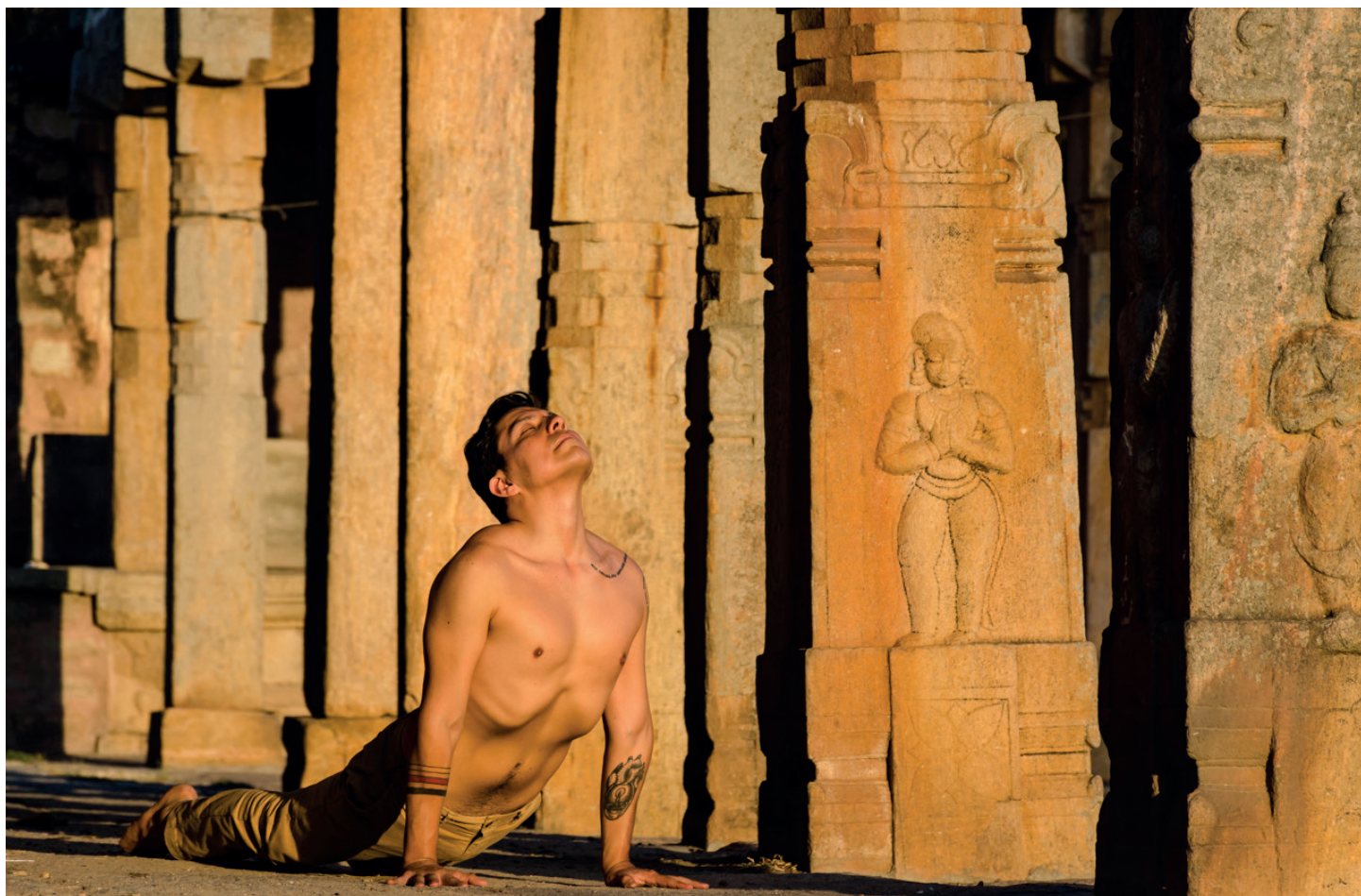


PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO 200+300 HRS

MODALIDAD 100% EN LÍNEA

**CONOCE
NUESTRO
PROGRAMA**





IDEAL PARA PRINCIPIANTES O MAESTROS EXPERIMENTADOS

DURACIÓN:

11 módulos mensuales

INICIA:

Sábado 15 de Enero 2022, 09:00 Hrs
CDMX

Comúnmente este programa toma 2.5 años en el sistema modular pero lo adaptamos para que puedas realizarlo en 11 meses, con tan solo 1 hora al día.

Nos reuniremos 1 vez al mes en transmisión en vivo (2.5 hrs) para practicar y dar asesorías, el resto del contenido lo haces a tu propio ritmo.

INCLUYE:

- Sesiones grabadas
- Transmisiones en vivo
- Manual electrónico



CURRÍCULUM

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?

ETIMOLOGÍA Y MITOLOGÍA DE LAS POSTURAS

CURRÍCULUM

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.

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), Pranayama (Control de la energía vital), Bandhas (llaves) y Kriyas (Purificación del cuerpo).



CURRÍCULUM

SATSANG

Santsang 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®.



ESPECIALIDADES

- Diplomado en Anatomía Inteligente de Yoga
- Yoga Nidra Clásico
- Ashtanga Nivel 1
- Sanscrito para Yoguis

ASIGNACIONES

- Tareas por módulo / Tema
- Proyecto Final
- 5 clases como observador
- 5 clases públicas de yoga-asanas
- 5 clases particulares con familiares o amigos
- 5 clases como titular
- Exámenes teóricos y prácticos
- Practicar al menos 3 prácticas de yoga-asanas por semana



INVERSIÓN

**Inversión: \$34,925 Pesos Mexicanos
(\$1,750 US Dollars)**

ACREDITACIONES

Al completar todas las lecciones en tiempo y forma recibirás un diploma que avala el curso por Sādhak® Yoga Institute y Yoga Alliance por 200 y 300 hrs. Deberás realizar tus trámites ante yoga alliance para darte de alta.

MATERIAL NO INCLUIDO

- Tapete para práctica de yoga
- Cojín para meditación (opcional)
- Se requerirán algunos artículos para las purificaciones.

- Se requiere 100% de asistencia a los módulos en ZOOM
- No hay devoluciones en caso de baja.
- Recibirás el título Praveśa, palabra sánscrita que representa a “quien ha entrado”, así como el título Arudha, que representa “El que ha experimentado”.
- Quienes así lo deseen podrán registrar su certificado ante la organización estadounidense YOGA ALLIANCE bajo el estándar de 200 horas y 300 hrs.
- Así mismo podrán registrar sus horas en LAIYLA para Latinoamérica.



sādhak[®]
TEACHER TRAINING

APARTA TU LUGAR EN

certificaciondeyoga.com

sadhakyoga.com