



DESCUBRE INTEGRALMENTE VIVE EL YOGA EN TU VIDA

CATALOGO
CERTIFICACIÓN
200 HORAS

INICIA TU CAMINO DEL YOGA



FECHA DE INICIO
NOVIEMBRE 2024

COYOACÁN CDMX



A QUIEN VA DIRIGIDA

- Personas que desean aprender los fundamentos del yoga desde cero, incluyendo posturas (asanas), yoga restaurativo terapéutico, técnicas de respiración (pranayama), meditación y filosofía básica del yoga.
- Personas interesadas en mejorar su bienestar físico, mental. Esta formación les brinda los conocimientos y habilidades necesarias para integrar el yoga en su vida diaria, así como encontrar una realización personal mediante un autoconocimiento profundo que ayude a encontrar paz y equilibrio.



CONTENIDO TEMÁTICO

- ¿Qué es el Yoga?
- Filosofía y textos clásicos del yoga
- Yoga Sutras de Patanjali aplicados a la vida cotidiana
- Historia y diferentes estilos
- Aspecto energético del yoga (chakras, nadis, kundalini, koshas, bandhas)
- Herramientas utilizadas durante la práctica de yoga: pranayama, mudras, mantras, dristi, meditación, sankalpa
- Anatomía funcional
- Biomecánica para la práctica del Yoga: una vía para la movilidad
- Asanas: nombre y significado, alineación, variaciones y ajustes
- Uso de props para cada postura
- Cómo prevenir lesiones
- Método de la enseñanza (dictar una postura)
- Alineación de 70 posturas





CONOCE A TUS MAESTRAS

Malena Blasini

Fundadora y directora general de Sukhavati Yoga.

Impulsora de los primeros espacios dedicados al Yoga en Coyoacán.

Certificaciones:

- Certificación de Centered Yoga con Dona Holleman. Italia.
- Certificación como Maestra de Yoga con Herta Rogg.



Eleonora Garosi

Maestra de Ashtanga Vinyasa Yoga.

Especialista en anatomía del movimiento.

- Certificación de 200 Horas en Ashtanga Vinyasa Yoga, por Tristana Yug.
- Diploma de "Anatomía vivencial y bases anatómicas para el movimiento", por Diana Eichener, Andrea Valdés y Cecilia Franco.
- Certificación en Vinyasa Yoga de 200 y 300 Horas,
- US Yoga Alliance, por Gabriela Tavera School





Carolina García

Maestra 200 Hrs Yoga Alliance
Certificación en AcroYoga US.
Ha impartido certificaciones, talleres y laboratorios avalados por la Alianza Mexicana de Yoga y la Asociación de Instructores de Yoga de Latinoamérica.



Cinzia Moccia

Maestra certificada en Yoga Terapéutico y Restaurativo en Yoga Espacio con David McAmmond (2009-2011).

- Especialización en Pune, India (Instituto Kabir Baug).
- Certificación Fisiom Yoga España: certificación en Cadenas Musculares, Lesiones y Patología.
- Certificación en Escoliosis y Miofasciales.





BENEFICIOS

Beneficios Mentales:

- **Reducción del estrés:** A través de técnicas de respiración y relajación, se pueden reducir los niveles de cortisol y promover la calma mental. Cuando el cerebro se observa a si mismo se transforma y como resultado se mejora el enfoque y la concentración.
- **Claridad mental:** La combinación de movimiento físico y atención plena puede ayudar a aclarar la mente y mejorar la toma de decisiones. Dejas de actuar de manera reactiva para buscar otros caminos creativos de resolución.
- **Gestión del estado de ánimo:** Al promover la liberación de endorfinas y serotonina, el yoga puede mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad. Con las asanas, meditación y el pranayama se reduce el pensamiento divergente.
- **Desarrollo de la resiliencia:** La práctica regular del yoga puede ayudar a desarrollar una mayor capacidad para hacer frente a los desafíos y adversidades de la vida.

Potencia la plasticidad de nuestro cerebro lo cual permite a las neuronas regenerarse tanto anatómica como funcionalmente y formar nuevas conexiones.

Beneficios Físicos:

- **Aumento de la flexibilidad:** Las posturas de yoga ayudan a estirar y fortalecer los músculos, aumentando la flexibilidad y la movilidad.
- **Fortalecimiento muscular:** A través de la realización de posturas de yoga, se fortalecen diversos grupos musculares del cuerpo y lubricación de articulaciones. Desarrollo de equilibrio, fuerza y elasticidad, herramientas no sólo físicas sino también mentales y emocionales ya que somos un todo.
- **Mejora de la postura:** La alineación adecuada en las posturas de yoga puede corregir desequilibrios posturales y mejorar la postura general aportando oxigenación, relajando el corazón, lo cual relaja a la mente apoyando también el mejor funcionamiento del sistema parasimpático.





- Aumento de la resistencia: Las secuencias de yoga dinámicas pueden mejorar la resistencia cardiovascular y muscular con el tiempo.
- Alivio del dolor: La práctica regular de yoga puede ayudar a reducir el dolor crónico, especialmente en áreas como la espalda, los hombros y las articulaciones.

Beneficios Emocionales:

- Aumento de la autoconciencia: A través de la práctica del yoga, se fomenta un mayor autoconocimiento y conexión con las emociones.
- Gestión del estrés: Las técnicas de respiración y relajación del yoga pueden ayudar a reducir la respuesta del cuerpo al estrés y promover la calma emocional.
- Mejora de las relaciones: Al desarrollar la empatía y la compasión hacia uno mismo y hacia los demás, se pueden mejorar las relaciones interpersonales.
- Aceptación y amor propio: El yoga promueve la aceptación de uno mismo y el cultivo de una actitud compasiva hacia el propio cuerpo y mente.
- Reducción de la ansiedad: La práctica regular de yoga puede ayudar a reducir los síntomas de la ansiedad al promover la relajación y la calma mental.

Beneficios Espirituales:

- Conexión mente-cuerpo: El yoga promueve la integración del ser humano dándote las herramientas para tomar la decisión de darle a tu vida la mejor realización y significado.
- Crecimiento personal: A través de la reflexión y la introspección durante la práctica del yoga, llegas a conocerte a ti misma y aceptarte tal cual eres y crear tu mejor versión.
- Desarrollo de la gratitud: La práctica de yoga puede fomentar un sentido de gratitud hacia uno mismo, los demás y el mundo que nos rodea vinculándonos con el todo desde nuestra singularidad.
- Exploración espiritual: Para algunas personas, el yoga puede servir como una vía para explorar su espiritualidad y profundizar en su conexión con lo divino o lo trascendental.
- Paz interior: La práctica regular de yoga promueve una sensación de paz interior y bienestar espiritual, independientemente de las circunstancias externas.

Estos beneficios pueden variar de una persona a otra y dependen de varios factores, como la dedicación a la práctica, la consistencia y la actitud durante la formación de yoga.





CERTIFICACIÓN 200 HORAS

INICIA TU CAMINO DE YOGA

INVERSIÓN Y FORMAS DE PAGO

COSTO **\$26,600**

PROMO UN SÓLO PAGO **\$22,600**

3 PAGOS DE **\$8,866**

6 PAGOS DE **\$4,433**

**NO HAY REEMBOLSO NI DEVOLUCIONES*

PARA CERTIFICARTE

- Para tener derecho a las prácticas ilimitadas incluidas durante el tiempo que dure la certificación, deberá estar cubierta la mensualidad en tiempo y forma.
- Por lo menos dos prácticas por semana, en caso de asistir a otro lugar, te entregaremos un formato que deberá ser firmado por quien dirige la escuela/estudio de yoga.
- Se requiere contar con el 80% de asistencia a todos los módulos de la certificación.
- En la recepción se te proporcionará la lista para que registres tus asistencias.
- Tienes libre acceso a todas las clases que se imparten en el centro mientras dure la certificación.

Sukhavati Yoga, es una escuela con más de 23 años impulsando la filosofía y práctica del yoga en Coyoacán, al sur de la CDMX.

Por sus aulas han pasado una diversidad de maestras y maestros que hoy son un referente en la escena nacional del yoga.

ESTE TEACHER TRAINING ES RECONOCIDO POR
YOGA ALLIANCE A NIVEL DE 200 HORAS





CERTIFICACIÓN 200 HORAS

INICIA TU CAMINO DE YOGA



HORARIO

- Viernes 6:00 pm a 9:00 pm
- Sábado 9:00 am a 19:00 pm
- Domingo 9:00 am a 18:00 pm

SEDE Y CONTACTO



www.sukhavatiyogamx.com

Belisario Domínguez 169 Colonia del Carmen
Coyoacán CDMX

recepción.sukhavatiyoga@gmail.com

Whatsapp 55 40 44 13 91



SEDE Y CONTACTO



55 40 44 13 91



recepción.sukhavatiyoga@gmail.com



www.sukhavatiyogamx.com



Belisario Domínguez 169

Colonia del Carmen Coyoacán CDMX

SUKHAVATI
YOGA

CATALOGO

CERTIFICACIÓN
200 HORAS

INICIA TU CAMINO DE YOGA

Copyright. 2024.

Todos los derechos reservados.

Sukhavati Yoga.

