

SUKHAVATI  
YOGA



300 HORAS

teacher  
training

INICIO 4 JULIO



# Las ocho ramas del yoga

## YAMAS Y NIYAMAS

El alumno es la conciencia que observa y está inmerso en el cuerpo que es la herramienta que habita.

En estas 300 hrs conocerás todas las características de la herramienta que habitas y cambiarás paradigmas para resignificar y expandir la frontera de tu conciencia.

Esta herramienta formada por: cuerpo, mente y emociones adquiere características sociales, familiares que crean condicionamientos y capta el mundo como lo interpreta basándose en sus pensamientos, creencias y valores.

Por lo tanto, el alumno como el ser que observa conocerá su verdadera naturaleza y los límites de la mente condicionada.

### Objetivos:

- Características de la herramienta desde el cuerpo, mente y emociones.
- Expandir la frontera de lo inconsciente a lo consciente
- Conocer los fundamentos de la experiencia
- Experimentar la unidad de la conciencia y su proyección
- Utilizar la neurociencia como herramienta y el cuerpo energético.

## Las ocho ramas del yoga

### ASANAS

Asanas es la parte física de la herramienta que es el cuerpo, tiene un 5% de consciente y lo demás es inconsciente; por lo tanto el cuerpo intuye su realidad, antes de que su realidad suceda, por lo tanto, éste se percata para lo que su consciente ni siquiera sabe lo que va a suceder. A través de las asanas pasamos de sensaciones inconscientes a sensaciones conscientes.

Esta práctica equilibra los hemisferios cerebrales, se logra cuando ambos trabajan en conjunto, mejorando la creatividad, la resolución de problemas y la claridad mental, haciéndonos seres flexibles, equilibrados y con una mayor capacidad de resiliencia en las emociones.

Cuando aprendes a trabajar en los límites de las asanas (posturas) puedes establecer estrategias para llevar a cabo la transformación y expansión de las mismas de una forma compasiva y amorosa.

Con lo anterior, descubrirás las diferentes técnicas y el conocimiento de lo que cada una hace en tu cuerpo y en la disolución de tus memorias emocionales.

Posteriormente realizarás tu práctica con: Eleonora con Vinyasa, Cristina con Iyengar, Frida Solís, apertura y presencia de asanas (corazón) Cinzia fascia, Lygia ajustes y Malena y Matza psicología de las asanas.



## PRANAYAMA

Pranayama es la energía vital que impregna todo lo que existe, es decir, nos da el aliento de la vida.

Es la energía que hace que nuestra herramienta habite en este plano, captando de la naturaleza los iones negativos (electricidad).

Descubrirás con lo anterior:

1. ¿Qué es el Prana?
2. ¿Dónde se ubica el Prana en mayor o menor intensidad?
3. Adquisición del Prana y su origen
4. Almacenamiento del Prana
5. ¿Qué se entiende por neuroanatomía de la respiración?
6. Cómo a través de la modulación del Prana podremos adaptar nuestros estados físicos, emocionales y racionales.



# ocho pasos del yoga

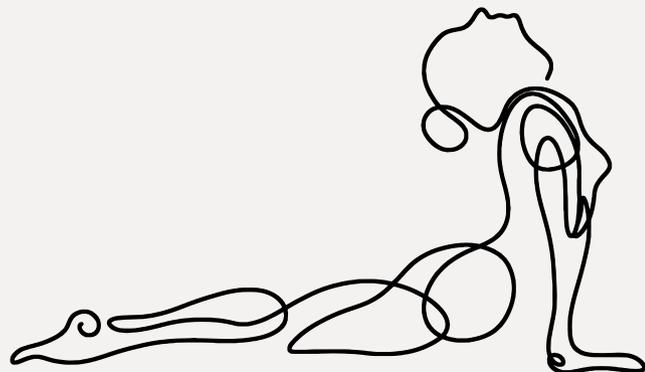
## PRATYAHARA

El alumno comprenderá la integración meditativa sobre la percepción de los siete sentidos. La interocepción, la propiocepción, la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto.

El verdadero conocimiento de los sentidos libera al practicante de perseguir, sensaciones externas.

En consecuencia se estudiará :

1. Desde la propiocepción la anatomía del movimiento.
2. La interocepción, el nervio vago que recoge la información de los órganos del cuerpo identificando de manera precisa el sistema nervioso, sus glándulas y la importancia de las hormonas; la interpretación que le da la mente a la información que recoge el nervio vago con respecto a los condicionamientos y patologías.
3. La sujeción de las influencias externas del olfato, el gusto, el tacto, la vista y el oído.
4. El estudio de las glándulas y el comportamiento humano, con respecto a su vocación.



# ocho pasos del yoga

## DHARANA

Entrenaremos a la mente para dirigirla a puntos específicos: desde la percatación, va hacia la atención y desde la atención, surge la ciencia que observa y conoceremos técnicas de:

- Yoga nidra
- Técnicas del sueño
- Hertz y energía

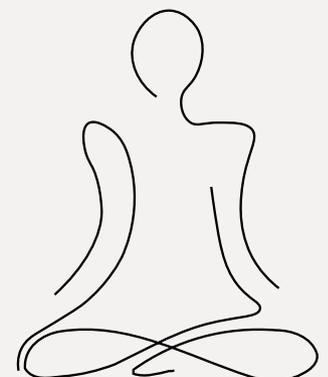
## DHYANA

Experimentará habitar el presente, entrando en estados meditativos de conciencia para que pueda estudiar y comprender los límites mentales, emocionales y físicos de la herramienta condicionada llevando a cabo procesos cognitivos que expanden la conciencia que observa

Como consecuencia, se experimentarán cambios en tu auto concepto y tu realidad.

Descubrirás la meditación profunda (Dhyana) como un camino de autoconocimiento y transformación interior, proporcionando herramientas para profundizar la práctica y facilitar el crecimiento personal y espiritual. Por lo tanto conocerás:

1. Definición y concepto de Dhyana
2. Técnicas de meditación profunda
3. Cómo superar obstáculos mentales
4. Relación entre cuerpo y meditación
5. Cultivo de silencio interior
6. Meditación como camino de autorrealización



## SAMADHI

- El alumno comprenderá la unidad y el silencio del ser que observa así como, la aceptación del vínculo entre el que observa y su realidad.
- Reflejo en la realidad, comprendiendo toda la unidad de su autoconcepto.
- Se estudiará el primer capítulo de los Yoga Sutrás de Patanjali.
- Desde la materia a la vacuidad y desde la vacuidad a la materia
- La evolución de la herramienta que habita el homosapiens, sapiens.
- La somatización
- La inmología de las enfermedades auto inmunes



## ocho pasos del yoga

## Fechas y horarios

**JULIO**

<b>4 julio</b>	<b>11 julio</b>	<b>25 julio</b>
<b>5 julio</b>	<b>12 julio</b>	<b>26 julio</b>
<b>6 julio</b>	<b>13 julio</b>	<b>27 julio</b>

**AGOSTO**

<b>15 agosto</b>	<b>29 agosto</b>
<b>16 agosto</b>	<b>30 agosto</b>
<b>17 agosto</b>	<b>31 agosto</b>

**SEPTIEMBRE**

<b>19 septiembre</b>	<b>26 septiembre</b>
<b>20 septiembre</b>	<b>27 septiembre</b>
<b>21 septiembre</b>	<b>28 septiembre</b>

## **OCTUBRE**

**10 octubre**

**11 octubre**

**12 octubre**

**24 octubre**

**25 octubre**

**26 octubre**

## **NOVIEMBRE**

**14 noviembre**

**15 noviembre**

**16 noviembre**

**21 noviembre**

**22 noviembre**

**23 noviembre**

## **ENERO 2026**

**23 enero**

**24 enero**

**25 enero**

**30 enero**

**31 enero**

## **FEBRERO 2026**

**1 febrero**

**13 febrero**

**14 febrero**

**15 febrero**

**27 febrero**

**28 febrero**

## **MARZO 2026**

**1 marzo**

# ocho pasos del yoga

## Maestros que imparten la certificación:

- **Malena Blasini y Matzayani Salgado**  
El ser que observa la herramienta que habita.
- **Alejandra Trejo** – Antropología del cuerpo
- **Frida Solís** – Arcos, cubriendo el corazón
- **Lygia Lima** – Balance e inversiones
- **Arezki** – Filosofía: Física cuántica, No – dualidad y Meditación Zen
- **Rocío Carrillo** – Meditación Budista Tibetana
- **Cinzia Moccia** – Mind fulness aplicada al yoga y miofaciales
- **Lariza** – Canalización y recapitulación de los condicionamientos humanos
- **Eva** – Sanación energética y sueños
- **Eleonora Garossi** – Vinyasa
- **Silvia** – Neurociencia del intestino
- **Alfredo Quezada** – Anatomía
- **María Baca** – Semiología de la vida cotidiana
- **Ana Vigil** – La biología y la evolución del homosapiens
- **Prati y Rupa** – Medicina ayurveda
- **Gaby Tavera** – Mitología de las diosas, mantras y desarrollo de la empatía.
- **Mario Gómez** – Qi Gong



## Inversión

El precio total de la certificación es de

**\$42,000 mxn**

**\$2,000** de inscripción incluido ya en el  
costo de la certificación

10 mensualidades de **\$4,000**



**BONUS:**

Todas las clases incluidas por toda la certificación

# SEDE Y CONTACTO



55 1316 1936



55 5659 4736 (fijo)



recepción.sukhavatiyoga@gmail.com



www.sukhavatiyogamx.com



Belisario Domínguez 169

Colonia del Carmen Coyoacán CDMX

SUKHAVATI  
YOGA

300 HORAS  
teacher training

Copyright 2025  
Todos los derechos reservados.  
Sukhavati Yoga.