

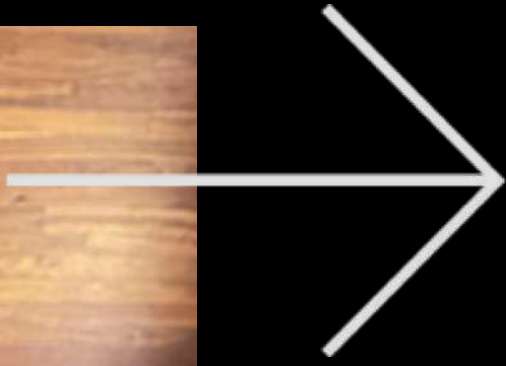


**sādhak**<sup>®</sup>

# Yoga para Personas Mayores o con Movilidad Limitada

11<sup>a</sup> Generación    Octubre - Noviembre / 2024

# CONOCE NUESTRO PROGRAMA



# ***EL PROGRAMA INCLUYE TEMAS COMO:***

- Sistema de asanas (posturas)  
Posturas básicas modificadas, las cuales son aptas para practicantes de cualquier edad y condición física
- Secuencias con apoyo de materiales (props de yoga)  
con movimientos sutiles, respiraciones pausadas y atención plena
- Yoga para las diferentes etapas de la vida  
Importancia y diferencias de la práctica desde la niñez hasta la edad adulta
- Nuestra mente y los beneficios de permanecer en el presente  
Una poderosa herramienta y cómo obtener los mejores resultados
- Beneficios de las posturas  
Cuales son las posturas más recomendables según el objetivo de la clase y cuáles evitar

- 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  
Anatomía y los sistemas físicos del cuerpo:  
Cardiovascular, Respiratorio, Digestivo, Esquelético  
y Muscular
- Afecciones más comunes
- Adultos mayores, salud, riesgos  
y beneficios de practicar yoga
- ¿Qué debo saber sobre mi alumno?
- Uso creativo de los materiales de  
apoyo (yoga props)
- Prácticas para revertir los efectos  
del estrés
- Músculos y huesos involucrados en  
las posturas
- Puntos posturales



## ASIGNACIONES Y TAREAS

- / Prácticas personales
- / Lecturas de apoyo
- / Ver videos tutoriales de apoyo
- / Trabajos entregables
- / Maestros de yoga :  
Clases como titular

Impartidas desde tu casa  
con tu alumno/modelo  
invitado para ser  
evaluado



## ACREDITACIONES

Los maestros que  
completan todas las  
asignaciones y tareas en  
tiempo y forma, reciben  
diploma digital avalado  
por: Sādhak® Yoga  
Institute y Yoga Alliance  
por 100hrs de Educación  
Continua YACEP con  
validez internacional

Si no eres maestro de  
yoga recibes constancia  
de participación



# ¿QUÉ NECESITO?



Un alto grado de auto-motivación

Deseo honesto de aprender y compartir además de apertura hacia las enseñanzas del Yoga

Acceso a una conexión a internet confiable y la capacidad para acceder a la plataforma zoom, facebook y whatsapp entre otras.

Dispositivo móvil, tablet, laptop o computadora

Manual del curso impreso o digital

Un modelo (alumno) para investigar y darle clases durante el curso

Tapete y algunos props o materiales que podrían ser sustituidos por objetos de tu casa (silla, bolster, cobija, cubos, cinta larga, pelotitas, bastón de madera, etc)

Habilidades para dar clases

Haber liquidado la aportación antes del Módulo 1

# Materiales/props



## YOUNGER FOR LONGER YOGA

### Silla

Material de lámina  
44 cm altura del piso al asiento  
75 cm de respaldo

### Cubos

Material de foam  
23 cm x 15 cm x 7 cm

### Cinta larga

Material de algodón, hebilla doble  
5 cm de ancho  
2.5 mts de largo

### Cobija

Tamaño individual  
1.80 cm x 1.40 cm

### Bastón

Madera pulida y barnizada  
60 cm de longitud  
7/8" de diámetro

### Pelotas

Material de poliuretano  
2" de diámetro tamaño mediano  
1 3/8" de diámetro tamaño chico

### Bolster

Interior de poliuretano con  
doble densidad  
70 cm x 15 cm x 30 cm

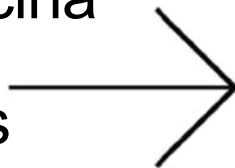
Medidas sugeridas de props basadas en los que usamos de Mercado Yoga

 @mercadoyoga



# ¿QUÉ INCLUYE LA **CERTIFICACIÓN**?

- 6 Módulos interactivos en directo
- Acceso a la repetición de cada módulo
- Videos y tutoriales con clases reales y otras demostrativas
- Aportaciones en video con especialistas en temas de Medicina del Deporte y Rehabilitación, Nutrición, Psicología, entre otros





- Manual (formato digital)
- Diploma (formato digital)
- Grupo de estudio en Facebook
- Biblioteca virtual descargable
- Clases grabadas con alumnos reales y clases básicas para que tu practiques
- Mentorías grupales online
- Asesoría y retroalimentación de tus clases
- Playlists de música sugeridos para las clases
- Acceso al Grupo de Graduados/Bolsa de trabajo Younger For Longer Yoga®
- Acceso por 1 año al contenido en línea
- Aparecer en el directorio de maestros de la página web

# 11<sup>a</sup> Generación

*Sept - Nov 2024*

2 MODALIDADES A ELEGIR:

**ONLINE**

*Interactivo en vivo*

**\$11,950 MXN**

**PRESENCIAL**

*en Monterrey NL*

**\$13,950 MXN**

*6 módulos en vivo impartidos  
simultáneamente desde Monterrey NL México*

Módulo 1: Sábado 21 de SEPTIEMBRE  
Módulo 2: Domingo 22 de SEPTIEMBRE

Módulo 3: Sábado 19 de OCTUBRE  
Módulo 4: Domingo 20 de OCTUBRE

Módulo 5: Sábado 23 de NOVIEMBRE  
Módulo 6: Domingo 24 de NOVIEMBRE

de 9:00 a 15:00 hrs hora CDMX



Importante  
Tu pago no incluye props  
Deberá liquidarse antes del módulo 1  
No hay devoluciones en caso de baja