

# CERTIFICACIÓN EN HATHA YOGA CON MEDITACIÓN MINDFULNESS

MODALIDAD PRESENCIAL, CON OPCIÓN DE TOMAR  
SESIONES EN LÍNEA, APTA PARA PRINCIPIANTES

Inicio: 10 DE AGOSTO 2024



Coordinadora: Ana Laura Honey (ERYT-500, YACEP)  
Instructoras participantes: Ana Belén Leal, Elizabeth Mercado,  
Paola López y Velvet Ramírez.

¡Forma parte  
de nuestra  
comunidad!

CON  
REGISTRO  
DE YOGA  
ALLIANCE

## DESCRIPCIÓN GENERAL

El Hatha Yoga es la práctica física de las tradiciones yóguicas y está orientado principalmente al trabajo con el cuerpo a través de secuencias de posturas que fortalecen los distintos sistemas del cuerpo (músculo-esquelético, respiratorio, circulatorio, etc) e inciden en los aspectos sutiles y por lo tanto en el bienestar físico y mental de las personas. El Hatha Yoga puede incorporar elementos de meditación, pranayama y relajación para lograr rutinas con importantes beneficios para las personas.

Esta certificación integra las enseñanzas centrales del Hatha Yoga con las técnicas de meditación Mindfulness, las cuales se derivan de tradiciones de meditación budistas que han sido estudiadas por la neurociencia y adaptadas para ser practicadas en contextos laicos.



“

**Excelentes  
maestros, tienen  
todo lo necesario  
para la práctica  
de yoga, un trato  
siempre amable”  
Sandra C.**

Por medio de calentamientos y posturas, el uso de la meditación y la respiración consciente, así como el uso de apoyos (props) según las necesidades de los estudiantes, el Hatha Yoga promueve la movilidad articular, la fuerza, el equilibrio, la relajación, el descanso y la salud de las personas a nivel físico y mental. Las secuencias de Hatha Yoga pueden ser adaptadas en duración, intensidad y nivel de dificultad, por lo que pueden ser practicadas por personas de cualquier edad, sexo o condición física.

**¿Es necesario contar con una práctica avanzada?**

No. Puedes tomar esta certificación si eres principiante, aunque es importante que cuentes con el compromiso por el estudio y la práctica constante para que logres un buen nivel de conocimiento y práctica al final de la certificación.

**¿El programa tiene validez internacional?**

Sí. El programa tiene registro en Yoga Alliance, por lo que una vez que obtengas tu diploma, podrás registrarte en el padrón de Yoga Alliance y contar con el reconocimiento como instructor/a de yoga en todo el mundo.

**¿La certificación incluye clases de yoga?**

Sí. Como alumno/a de la certificación gozarás de acceso ilimitado a las clases de yoga que se ofrecen en el estudio, las cuales son de distintos estilos, niveles e intensidades.



### MOODULO I

- ¿Qué es el yoga?
- Historia del yoga, desde los Vedas, hasta Tantra/ Koshas
- Sistemas del cuerpo físico
- Posturas de alargamiento
- Principios de enseñanza y observación
- Esqueleto y columna vertebral
- Flexiones y extensiones (energía orgánica y muscular)
- Evaluación del módulo

### MÓDULO II

- Historia y contexto de las prácticas contemplativas budistas
- Budismo - Shamatha - Samadhi
- Músculos y cómo se mueven en el cuerpo
- Inclinaciones y giros (espiral interna y externa de piernas)
- Principios de corrección
- Fascia
- Apertura de caderas y equilibrios de piernas y brazos
- Evaluación del módulo
- Elaboración de una clase

“

“Muy feliz por haber tomado el mes ilimitado de clases. Profesores excelentes, gran balance entre la concentración que exige una clase de Hatha o Vinyasa y el buen humor. Te hacen sentir como en casa” Andrea N.



“

Sin duda, el ambiente, el lugar, las clases, instructores y personal son los mejores, lo recomiendo ampliamente”  
Berenice G.

### **MODULO III**

- Teoría: Desbalances de la mente
- Meditación: Venenos y antídotos de la práctica
- Articulaciones/ calentamiento articular
- Alargamientos e inversiones
- Estructura de una clase
- Restaurativas (los 7 circuitos)
- Evaluación del módulo
- Elaboración de una clase

### **MÓDULO IV**

- Los cuatro pensamientos inconmensurables: amor bondadoso y compasión
- Sistema nervioso central
- Posturas para el primer chakra
- Variaciones en asanas
- Nervio vago
- Evaluación del módulo
- Elaboración de una clase

### **MÓDULO V**

- Los cuatro pensamientos inconmensurables: ecuanimidad y gozo empático
- Respiración fisiológica
- Posturas para el segundo chakra
- La respiración en asanas
- Las 3 bandhas
- Evaluación del módulo
- Elaboración de una clase



## MÓDULO VI

- Atención plena y su fundamento científico
- Primer clase de alumno/as
- Posturas para el tercer chakra
- Repetición Vs. sostenimiento de posturas
- Evaluación
- Elaboración de una clase

## MÓDULO VII

- Las actitudes de la atención plena
- Prácticas formales e informales de la atención plena
- La espiritualidad: Historia de los métodos de meditación no dual; Iniciación a yoga - Sri Krishna Prem
- 4 Tiempos de la respiración y Sama Vritti
- Posturas para el cuarto chakra
- Respiración Ujjayi
- Padecimientos comunes
- Prácticas para el quinto chakra
- Evaluación
- Elaboración de una clase

“

**Muy buenas clases  
de yoga, la  
certificación está  
increíble y otras  
actividades igual!**  
" Claudia M.



### **MÓDULO VIII**

- Compasión hacia uno mismo
- La espiritualidad desde distintas visiones
- Anuloma, Viloma, Pratiloma
- Posturas para el sexto chakra
- Mantra Om: Sílabas inicial
- Chandrabhedana, Suryabedhana, Nadi Sodhana
- Evaluación
- Elaboración de una clase

### **MÓDULO IX**

- Compasión hacia uno mismo y los miedos a la compasión
- Udgitha: Chandogya Upanishad 8.1.2
- Sitali pranayama
- Posturas para el séptimo chakra
- ¿Qué es conocer? Capítulo 2 de la Bhagavad Gita
- Sitkari Pranayama
- Padecimientos comunes: Síndrome Piramidal, Disfunción sacroiliaca
- Integración de posturas para los chakras
- Evaluación del módulo
- Elaboración de una clase

“

El mejor lugar para practicar yoga y además aprender! Certificaciones de yoga restaurativo y Tantra yoga, con los mejores maestros y lo mejor es la práctica diaria tanto presencial como opción en línea" Lupita S.



“

Un excelente lugar para empezar a practicar este increíble estilo de vida, con los maestros más preparados y pacientes, los cuales siempre buscan la superación de cada uno" Sofía G.

#### MÓDULO X

- Historia de las prácticas contemplativas Budistas
- Práctica de Samatha
- Arte y espiritualidad: D.K. Chandra / Vasili Kandinsky
- Arte y elementos: Mauro Kunst
- Kapalabhati Pranayama
- Saludos al Sol A y B, SaLudo a la Luna
- Bhastrika Pranayama
- Padecimientos comunes y cómo aliviar el dolor con la práctica del Hatha Yoga
- Anatomía de hombros
- Secuencia Trikonasana - Ardha Chandrasana, Secuencia Virabhadrasna I
- Evaluación del módulo IX
- Diseñar una Vinyasa con posturas de pie

#### MÓDULO XI

- Tantra budista yoga de deidades
- Meditación de Guru Yoga: no meditación
- Los dedos y los 5 elementos
- Ganesha Mudra, Usha Mudra, Pran Mudra
- Secuencia Navasana, Jathara Parivarttanasana
- El valor nacional del arte: Sri Aurobindo
- Práctica de asana con pranayama (Vajrasana 7- Urdhva Mukha Savnasana)
- Padecimientos comunes y cómo aliviar el dolor a través del yoga
- Anatomía de los hombros
- Secuencia Vasithasana, Adho Mukha Vrikasana
- Evaluación
- Elaborar una clase



## MÓDULO XII

- Meditaciones sin signo y "no meditación"
- Espíritu y ritual: principios de la tradición indígena; tinta negra y roja; poetas de la tradición
- Segunda clase de alumnos
- El código de conducta en el yoga
- Registro YA y cómo llevar un negocio de yoga
- Repaso final
- Práctica restaurativa
- Evaluación del módulo

### Modalidad:

Presencial, con la posibilidad de tomar algunas sesiones en línea.

### Horarios y duración:

Duración: 1 año (12 fines de semana, sábados y domingo de 11:30 a 3:30 y de 5:00 a 7:30 pm).



Es el estudio ideal para practicar yoga. Excelentes maestros y ambiente Hay muchas opciones de práctica y clases nuevas como Danza Yoga y Dharma Yoga. Pasaje Yoga es lo mejor!!!!" Lele M.



“

El pasaje de unión,  
de plenitud!  
Gracias por unir a  
los mejores  
profesores, las  
mejores energías,  
el mejor trato y  
por hacernos  
sentir siempre en  
familia!" Jimena  
A.

#### **Fechas:**

10 y 11 de agosto 2024  
7 y 8 de septiembre 2024  
12 y 13 de octubre 2024  
9 y 10 de noviembre 2024  
7 y 8 de diciembre 2024  
11 y 12 de enero 2025  
8 y 9 de febrero 2025  
8 y 9 de marzo 2025  
12 y 13 de abril 2025  
10 y 11 de mayo 2025  
7 y 8 de junio 2025  
12 y 13 de julio 2025

#### **Costos y opciones de pago**

##### **Opción 1**

Pago único de \$32,900 (incluye todo y se exenta inscripción; modalidad de pago limitada a 2 personas por grupo).

##### **Opción 2**

Dos pagos de \$16,950 (incluye todo y se exenta inscripción; un pago al inicio y el segundo pago a la mitad de la certificación; modalidad de pago limitada a 2 personas por grupo).

##### **Opción 3**

Inscripción de \$1,900 y 12 mensualidades de \$3,000. Nota: en esta modalidad la mensualidad debe cubrirse antes de iniciar el módulo para poder tener derecho a las sesiones y a las clases en el estudio.

**Incluye:**

- Sesiones de la certificación.
- Clases presenciales en el horario de Pasaje Yoga (consultar horario actualizado en [www.pasajeyoga.com](http://www.pasajeyoga.com)).
- Material de lectura para estudio en casa.
- Certificado de Yoga Alliance 200 hrs (es requisito cumplir con el 90% de asistencia y hacer el servicio social). Para otorgar el certificado es necesario haber realizado todos los pagos de la certificación.
- Asesoría y apoyo durante toda la certificación por medio de grupo de WhatsApp.

**Mayores informes:**

Avenida de la Paz 2121a, Col. Americana.

Teléfono: 33 2306 8089

WhatsApp: 3314097798

[www.pasajeyoga.com](http://www.pasajeyoga.com)

**Inscripciones:**

Si deseas inscribirte, puedes depositar el costo de tu inscripción (\$1,900) a la siguiente cuenta bancaria:

María Isabel Villaseñor Alonso

Santander número de cuenta: 6058 9874 752, Cuenta clabe: 0143 2060 5898 7475 23

Para depósito a tarjeta en OXXO: 5579 0701 3063 9001

Mandar comprobante por WhatsApp al 3314097798.

**Descuento del 50% en la inscripción (\$950) hasta el 25 de enero 2024. Fecha límite de inscripción: 15 de febrero 2024.**

Si lo deseas, puedes asistir a una clase de cortesía para conocer más sobre el estudio y las maestras. **Tenemos cupo limitado a 15 participantes.**