



DESCUBRE INTEGRALMENTE VIVE EL YOGA EN TU VIDA

CATALOGO
CERTIFICACIÓN
200 HORAS



FECHA DE INICIO
MAYO 2026

COYOACÁN CDMX



Sukhavati Yoga · Más de 25 años de experiencia

Una formación pensada para quienes desean enseñar yoga con fundamentos claros y consistentes, y para quienes buscan habitar el yoga de manera profunda y genuina

Esta experiencia dejará en ti una huella positiva y duradera.

Es un recorrido excepcional para quienes buscan profundizar en el Yoga y aprender herramientas para llevar a tu vida y transmitir a tus alumnos.

Nuestra metodología hace que los alumnos lleven a cabo una práctica segura y consciente, de igual manera, facilita una experiencia directa y personal, un entendimiento objetivo y genera el espacio adecuado para despertar tus propios potenciales y los conocimientos teórico-prácticos que crean la base de una formación y una profundización honesta y lúcida.

Trabajo detallado en alineación, ajustes y uso de props. Anatomía y biomecánica aplicadas que nos darán el conocimiento para tener una práctica segura y prevenir lesiones. A partir de esto podremos diseñar y estructurar clases y a adaptar la práctica a distintos cuerpos y niveles

Estudio de más de 70 posturas donde adquirirás el conocimiento para el armado de clases de estilos como:

- Hatha Yoga – base, estabilidad y conciencia corporal
- Vinyasa Yoga – fluidez, respiración y continuidad del movimiento
- Yoga Restaurativo Terapéutico – regulación del sistema nervioso y recuperación
- Enfoque Iyengar – precisión, ajustes y uso técnico de props
- Clases de regulación del estrés e higiene del sueño
- Estudiaremos la técnica del Pranayama basándonos en la neurociencia de la respiración.
- Meditación como una herramienta para habitar la vida, profundizar y analizar en el conocimiento de ti mismo y el mundo que te rodea.
- Historia y filosofía del Yoga

Todas estas herramientas te darán procesos de autoconocimiento y pilares para una práctica sólida transformando tu estilo de vida



CONOCE A NUESTRAS MAESTRAS

Nuestra **Certificación de Yoga 200 horas** está guiada por **4 maestras con formación nacional e internacional y amplia trayectoria.**

Malena Blasini 27 años de experiencia

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 19 años de experiencia

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 15 años de experiencia

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 30 años de experiencia

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.





MAESTRAS INVITADAS

Matzayani Salgado

Inicia su camino en el yoga en el año 2020. Maestra de Hatha, Meditación, Restaurativo terapéutico, Principiantes y Yoga para el bienestar

- Certificación 200 hrs en Vinyasa Yoga Teacher Training
- Certificación 150 hrs de Yoga Restaurativo Terapéutico
- Certificada 200 hrs en Meditación en Jodhpur, Rajasthan con el Guía en India Nawab Khan.



Rocío Carrillo de Albornoz

Meditadora y practicante de Dharma desde la perspectiva del Budismo Tibetano desde hace 18 años



Alejandra Trejo Poo

Practicante de yoga desde 2008
maestra de yoga y antropóloga social

Integra el estudio del cuerpo, la cultura y las comunidades urbanas a través del yoga.

Incorpora un enfoque fenomenológico desde la antropología para profundizar en la experiencia y las nociones del cuerpo en la práctica.

Certificaciones:

- Certificación de Vinyasa Yoga
- Certificación de Ashtanga Yoga
- Certificación de Rocket Yoga
- Certificación de Yoga Social

Lariza Reyes

Practicante de Hatha Yoga desde 2007.
Maestra de Hatha y de Yoga restaurativo

El Agni Yoga Society, que se convierten en el eje central de su práctica diaria.

Ha enriquecido su camino con distintos estilos como Yoga Iyengar, Ashtanga Yoga, Anusara y Dharma Yoga.

Certificaciones:

- Certificación Anama Yoga - Yoga Alliance 200 hrs
- Certificación en Yoga Restaurativo y Terapéutico
- Certificación en Liberación Miofascial





CERTIFICACIÓN 200 HORAS

INICIA TU CAMINO DE YOGA

LA CERTIFICACIÓN INCLUYE

- 200 hrs básicas - 50 hrs de educación continua avaladas por Yoga Alliance Internacional
- 36 horas de tutorías grupales y tutorías personalizadas
- Clases regulares incluidas: Meditación (100 hrs), Yamas y Niyamas (100 hrs), Pranayama (52 hrs) y tres clases de Asanas por semana a elegir (234 hrs)
- 2 manuales
- Acceso a la plataforma con las grabaciones de las clases impartidas
- Horas de voluntariado en nuestros proyectos de causa social

INVERSIÓN

-

\$33,600 costo total

12 pagos de \$2800 pesos mensuales

Somos una escuela con más de 25 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 INTERNACIONAL LO CUAL TE DA LA
OPORTUNIDAD DAR CLASES EN CUALQUIER PARTE
DEL MUNDO**



ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS QUE OBTENDRÁS A TRAVÉS DE LAS HERRAMIENTAS QUE APRENDERÁS

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



HORARIO

- Viernes 6:00 pm a 9:00 pm
- Sábado 9:00 am a 19:00 pm
- Domingo 9:00 am a 15:00 pm

FECHAS



15 16 17 MAYO
12 13 JUNIO
10 11 12 JULIO
14 15 AGOSTO
18 19 20 SEPTIEMBRE
16 17 OCTUBRE
13 14 15 NOVIEMBRE
4 5 DICIEMBRE
15 16 17 ENERO
12 13 FEBRERO
12 13 MARZO
2 3 4 ABRIL
16 17 ABRIL

Importante :** En la adquisición de paquetes, certificaciones, talleres y cualquier otro evento que realice Sukhavati Yoga, no se contempla devoluciones bajo ninguna circunstancia.



SEDE Y CONTACTO



56 4011 0001



recepción.sukhavatiyoga@gmail.com



www.sukhavatiyogamx.com



Belisario Domínguez 169

Colonia del Carmen Coyoacán CDMX

SUKHAVATI
YOGA

CERTIFICACIÓN
200 HORAS

Copyright 2026
Todos los derechos reservados
Sukhavati Yoga

